

CATHERINE CUDICIO

LE GRAND LIVRE DES TESTS PSY

EYROLLES



Chez le même éditeur :

- *300 énigmes mathématiques*, Marie Berrondo-Agrell
- *Le grand livre des jeux*, Marc Caudal, Yann Caudal, Maguy Ly

Dans la collection Eyrolles Pratique :

- *Jeux de culture générale*, Yann Caudal
- *Jeux de mémoire*, Yann Caudal
- *Jeux d'intelligence*, Marc et Yann Caudal
- *Jeux de lettres*, Yann Caudal
- *Tests de logique*, Valérie Clisson et Arnaud Duval
- *Premiers pas au poker*, Romain Dammène
- *Premiers pas au bridge*, Martine Evraud
- *Premiers pas aux échecs*, Franck Lohéac
- *S'entraîner aux échecs*, Franck Lohéac
- *Jeux de logique*, Maguy Ly
- *Jeux de mathématiques*, Maguy Ly
- *Jeux de géométrie*, Maguy Ly
- *Jeux de grilles*, Nicole Masson
- *Tests psychotechniques d'intelligence*, Horst H. et Renate Siewert
- *Jeux et quiz avec la géographie*, Patrice Ronceret
- *Jeux et quiz avec le patrimoine*, Patrice Ronceret
- *Jeux de langue française*, Albert Taïeb
- *Jeux d'énigmes*, Arnold Vincent

Catherine Cudicio

LE GRAND
LIVRE DES
TESTS
PSY

EYROLLES



Éditions Eyrolles
61, Bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria



Le code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2010
ISBN : 978-2-212-54671-2

Sommaire

Introduction	7
Première partie : À la découverte de soi	9
Chapitre 1 : L'optimisme et le pessimisme	11
Chapitre 2 : Le goût de l'aventure et la prudence	27
Chapitre 3 : Qu'est-ce qui vous motive ?	41
Chapitre 4 : Qu'est-ce que vous redoutez ?	55
Chapitre 5 : Le devoir et le plaisir	67
Chapitre 6 : Quelles sont vos qualités ?	79
Chapitre 7 : Quels sont les défauts de vos qualités ?	99
Seconde partie : Les autres et vous.	111
Chapitre 1 : Le partage	113
Chapitre 2 : Êtes-vous altruiste ?	127
Chapitre 3 : Votre rôle familial : parent, enfant.....	141
Chapitre 4 : Votre rôle professionnel	157
Chapitre 5 : Les relations hiérarchiques et vous	171
Chapitre 6 : L'amitié et vous	185
Chapitre 7 : Les conflits	199
Troisième partie : Vos amours, votre couple	213
Chapitre 1 : La confiance ou la transparence	215
Chapitre 2 : La communication non-verbale	231
Chapitre 3 : L'oubli, l'impardonnable	247
Chapitre 4 : Pour un soir ou pour la vie ?	261
Chapitre 5 : Les habitudes	277
Chapitre 6 : La dépendance amoureuse	293
Chapitre 7 : Exprimer vos émotions	309
Chapitre 8 : Les attentes et la jalousie	323
Conclusion	337
Table des matières	339

Introduction

Mieux se connaître, découvrir des facettes de sa personnalité, mettre des mots sur ses intuitions, obtenir la confirmation d'une observation, sont autant de possibilités offertes par les tests. Rapides, précis et ludiques, ils suggèrent de nouveaux angles de lecture de soi, mettent en évidence des valeurs, des croyances, et aident à donner un sens à des choix ou des comportements parfois déconcertants que l'on observe chez les autres.

Ce livre réunit 45 psychotests destinés à explorer les traits de la personnalité qui définissent le caractère propre à chacun, puis l'attitude relationnelle, et enfin la dimension amoureuse et le couple. Il s'agit de tests adaptés au grand public qui ne sauraient servir à évaluer une personnalité, et n'ont d'autre ambition que d'apporter un éclairage psychologique réaliste et accessible.

Ces tests sont construits sur la base de connaissances psychologiques précises à propos des comportements, des ressentis et des relations dans leurs aspects les plus généraux : émotions, motivations, valeurs, respect, représentations de soi et du monde. Les savoirs les plus pertinents à propos des relations amoureuses et affectives s'illustrent également dans ces tests. L'air du temps, qui reflète les grandes tendances sociétales et les mentalités, est toujours très présent.

Les tests sélectionnés ici s'inspirent de situations de la vie quotidienne, des difficultés, des aspirations, des modèles que l'on valorise ou de ceux que l'on réprouve. Certains tests examinent de près les décalages entre l'image de soi que l'on s'efforce de donner aux autres, et celle que l'on ne montre pas, que l'on garde pour soi et qui semble moins flatteuse. L'accent est mis sur les valeurs qui justifient comportements et décisions ; il s'agit d'expliquer, non de théoriser. En connaissant davantage son fonctionnement, il devient plus facile de comprendre une situation et d'adopter les attitudes

intelligentes pour mieux la gérer. Les restitutions mettent toujours l'accent sur les avantages et les inconvénients de chaque tendance, car il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » réponse, seulement des informations qui permettent d'élucider le sens des ressentis et des expériences. Ainsi, chaque trait peut être positif ou négatif, tout dépend de la situation et de ses enjeux. Être pessimiste par exemple n'est pas nécessairement un défaut quand cela permet d'anticiper des conséquences indésirables ; être optimiste conduit parfois à éviter d'envisager ces mêmes probabilités.

Ces tests s'organisent sous forme de questionnaires permettant d'identifier des styles personnels en fonction des réponses données. En aucun cas, il ne s'agit d'évaluation à caractère scientifique, ni définitif. En effet, un test, quel qu'il soit, reflète un instant ; c'est un peu comme une photographie psychologique. Ainsi, les résultats d'un test qui mesure la tendance à l'optimisme seront plus élevés si on est dans une période faste que si l'on traverse un moment difficile. Un test qui s'intéresse aux qualités de l'être aimé apportera des réponses plus positives quand on est amoureux.

Vous pouvez faire les tests indépendamment les uns des autres en fonction de vos propres interrogations.

Première partie

À la découverte de soi

Qui suis-je ? Les tests les plus approfondis ne peuvent apporter de réponse claire à cette question, mais contribuent à éclairer certains traits de caractère qui reflètent l'attitude face à la vie. Entre l'optimiste résolu et le sceptique pessimiste, existent une multitude de nuances. Cette première partie a pour ambition de révéler les grands axes qui sous-tendent comportements, désirs, motivations, ainsi que les forces motrices que constituent le subtil mélange des qualités, des faiblesses et des valeurs.

Il est toujours possible de trouver des explications qui justifient l'apparition d'un trait de caractère, mais celles-ci s'avèrent peu utiles quand il s'agit d'anticiper ou de prévoir son comportement, ses ressentis. Les psychotests sont là pour mettre en évidence les grands traits de caractère en évoquant les contextes favorables à leur expression.

L'optimisme et le pessimisme

On a coutume de dire que l'optimiste voit le verre « à moitié plein » et le pessimiste « à moitié vide ». Un dicton affirme qu'à « toute chose malheur est bon ». Ces raccourcis éloquents pointent la différence d'interprétation d'un même fait, et laissent croire que de l'adversité peuvent émerger des surprises agréables et positives. Ce point de vue, résolument optimiste, est-il une simple profession de foi ou bien peut-on trouver de bonnes raisons d'y croire ?

Le débat reste ouvert car, poussé à l'extrême, l'optimiste invétéré renouvelle *ad libitum* ses erreurs, il n'en tire aucun enseignement et après chaque échec rebondit gaillardement, prêt à recommencer. Le pessimiste qui a tendance à se jouer des scénarios catastrophe peut à l'extrême utiliser ses forces pour se protéger des cataclysmes qu'il imagine, et en conséquence passe sa vie à se protéger et à s'empêcher de vivre pleinement.

L'optimisme empêche de voir le côté désastreux d'une expérience et va même jusqu'à trouver des avantages imprévus au désastre. On peut le comprendre comme un dispositif de protection contre soi-même puisqu'il vient chasser la morosité ou le sentiment de défaite. Mais l'optimisme permet de contourner le problème d'autrui en ne le voyant tout simplement pas, tant la personne est occupée à y déceler des bénéfices cachés...

Le pessimisme empêche d'imaginer un dénouement heureux à une situation même banale, cette attitude est un excellent stratagème pour éviter de prétendues illusions. Quand on reste pessimiste, on ne peut s'émouvoir quand survient une déception ou un problème, puisqu'on l'avait aupara-

vant déduit. Le pessimisme protège contre l'ambition, le rêve, mais surtout, il fait office de dernier recours pour se consoler d'un échec.

Chacun s'efforce de faire croire et de se faire croire qu'il sait équilibrer optimisme et pessimisme. Toutefois, quand on observe la répétition des mêmes schémas chez la même personne, il est permis de douter de sa capacité à délimiter les frontières de l'optimisme et du pessimisme. L'optimisme consiste pour l'essentiel à privilégier le « bon » côté des choses : quelle que soit la situation, il privilégie les aspects porteurs d'un « bon » ou d'un « bien » qui va dans le sens de ses intérêts.

Croire que l'on est parfaitement objectif n'est qu'un leurre, car il y a en chacun une tendance forte vers ces deux penchants opposés, qu'il cherche à équilibrer se faisant croire ainsi qu'il est objectif. Les tests suivants permettent de mettre le doigt sur ces tendances, les deux premiers mettent l'accent sur les grandes lignes, le troisième sur l'équilibre entre elles.

Test : êtes-vous pessimiste ?

Que l'on soit plutôt optimiste ou plutôt pessimiste, on est enclin à penser que sa position est la plus naturelle, la plus objective. Évidemment, ce n'est pas si simple !

Lisez les affirmations ; si vous êtes dans l'ensemble d'accord, choisissez « oui » ; si vous êtes en désaccord, choisissez « non ».

1. Quand vous vous lancez dans un projet, vous êtes
• plutôt plus conscient des problèmes possibles que
des bénéfices prévisibles. Oui ☐ Non ☐
2. Chômage, hausse du coût de la vie, crise de l'énergie,
• vous pensez que cela va s'aggraver. Oui ☐ Non ☐
3. Un copain que vous avez perdu de vue débarque,
• vous remarquez tout de suite qu'il a pris des rides
et du poids. Oui ☐ Non ☐
4. • Vous pensez qu'il y a des gens irrécupérables. Oui ☐ Non ☐
5. Vous ne jouez jamais aux jeux de hasard parce que
• vous savez que vous allez perdre de toutes
les façons. Oui ☐ Non ☐
6. Quand vous vous absentez, vous pensez toujours que
• vous pourriez être cambriolé. Oui ☐ Non ☐

7. Une personne de votre entourage connaît une brillante réussite, vous la félicitez mais au fond, vous pensez que cela ne va pas durer. Oui ☐ Non ☐

8. Vous renoncez facilement à vos rêves. Oui ☐ Non ☐

9. Vous détestez les gens qui sont tout le temps de bonne humeur parce que cela vous semble faux et artificiel. Oui ☐ Non ☐

10. Vous pensez que l'on ne perd jamais ses défauts, tout au mieux on les dissimule. Oui ☐ Non ☐

Comptez vos réponses et attribuez 2 points à chaque réponse « oui », puis reportez-vous aux scores.

Vos résultats

Nombre de oui : _____ Nombre de non : _____

Vous obtenez de 0 à 4 points

En général, vous êtes plutôt optimiste, vous préférez croire que le meilleur peut arriver plutôt que d'envisager systématiquement le pire. Et si vous devez affronter une situation calamiteuse, vous pensez que tôt ou tard, vous vous en sortirez, que ce soit grâce à votre intelligence ou vos compétences, ou bien encore un heureux concours de circonstances dont vous aurez su profiter. Au fond, vous ne voulez pas imaginer d'abord les conséquences négatives, mais plutôt penser aux avantages d'une situation ou d'un projet.

Vous obtenez de 5 à 9 points

Sans nécessairement toujours faire preuve d'optimisme, vous refusez de tomber dans une interprétation pessimiste des faits que vous observez comme de vos propres expériences. Il vous arrive de vous forcer un peu quand vous vous trouvez dans une situation qui semble vraiment difficile, c'est un moyen de garder l'espoir, et au fond de vous, vous pensez que les ennuis prendront nécessairement fin. Vous avez une perception que l'on pourrait dire « cyclique » du cours des choses : après la pluie le beau temps.

Vous obtenez de 10 à 14 points

Vous refusez de vous laisser bercer d'illusions et vous avez même tendance à en rajouter. Vous préférez la morosité austère à la frustration d'un espoir déçu, parce que prendre une mauvaise décision par excès d'optimisme serait à vos yeux une preuve de sottise, ce qui s'inscrit en faux contre tout ce que vous savez et voulez être. Mais au fond, vous avez envie de vous laisser gagner par l'enthousiasme et l'optimisme. C'est pourquoi vous vous sentez parfois en décalage entre votre analyse et votre intuition.

Vous obtenez de 15 à 20 points

Vous avez tendance à donner une interprétation pessimiste de vos observations et de vos expériences. Vous pratiquez volontiers le doute, vous savez trouver le défaut ou la faille, ce qui justifie alors pleinement votre prudente réserve. Vous préférez parfois renoncer à un projet plutôt que d'affronter une conséquence imprévue ou désagréable qui serait à vos yeux une marque de faiblesse. La crainte d'être déçu, pris au dépourvu ou dépassé par les événements justifie votre attitude. Pourtant, au fond, vous avez envie de croire que le meilleur peut arriver.

Test : Êtes-vous optimiste ?

Lisez les affirmations. Si vous êtes dans l'ensemble d'accord, choisissez « oui » ; si vous êtes en désaccord, choisissez « non ».

1. Vous venez de rater l'examen du permis de conduire, vous êtes contrarié mais vous dites que la prochaine fois vous l'aurez. Oui ☐ Non ☐

2. Votre partenaire a été licencié, vous compatissez et lui dites que c'est l'occasion pour se mettre à la recherche d'un meilleur poste. Oui ☐ Non ☐

3. La fin du mois approche et votre compte en banque est au plus bas, vous chassez ce souci, le mois prochain vous rétablirez l'équilibre. Oui ☐ Non ☐

4. Vous pensez que la crise va permettre de remettre les pendules à l'heure, après l'orage, ça ira mieux. Oui ☐ Non ☐

5. Quand vous vous sentez un peu déprimé, vous sortez faire la fête avec des amis. Oui ☐ Non ☐

6. Vous êtes conscient de vos faiblesses mais ça ne vous empêche ni de faire des projets ni de jouir de la vie. Oui ☐ Non ☐

7. Un ami vous demande conseil à propos d'un projet, vous avez spontanément tendance à percevoir et anticiper les avantages. Oui ☐ Non ☐

8 Vous vous considérez globalement comme curieux,
• motivé, dynamique. Oui ☐ Non ☐

9 La pluie menace, vous pensez que ce sera une averse
• passagère et vous ne prenez pas de parapluie. Oui ☐ Non ☐

10 Quand un projet vous intéresse, rares sont les
• obstacles capables de vous arrêter. Oui ☐ Non ☐

Comptez vos réponses et attribuez 2 points à chaque réponse « oui », puis reportez-vous aux scores.



Vos résultats

Nombre de oui : _____ Nombre de non : _____

Vous obtenez de 0 à 4 points

Votre côté optimiste a du mal à s'exprimer et vous préférez rester sur la réserve plutôt que de vous abandonner à l'enthousiasme. Vos difficultés personnelles vous semblent bien plus lourdes que celles des autres et justifient votre attitude. Un certain manque de confiance vous anime, parce que vous n'êtes pas toujours assez conscient de vos talents, et que vous avez tendance à ne pas beaucoup écouter vos intuitions. Vous dites que vous préféreriez voir la vie en rose, mais au fond, vous pensez que votre point de vue reste malgré tout le seul vraiment réaliste.

Vous obtenez de 5 à 9 points

Votre côté optimiste n'arrive pas toujours à prendre le dessus et cela vous conduit souvent à hésiter, vous préférez donc ne pas vous prononcer de peur de faire une évaluation trop positive. Même quand vous brûlez d'envie

d'entreprendre quelque chose, vous vous retenez de trop y croire, et vous y arrivez quelquefois trop bien. Vous n'aimez pas que l'on vous presse d'agir car vous avez besoin de réfléchir longtemps avant de prendre une décision pour mieux anticiper toutes ses conséquences, mais l'inconvénient, c'est que vous laissez parfois passer le bon moment.

Vous obtenez de 10 à 14 points

En règle générale, vous avez une tendance spontanée à l'optimisme mais vous savez aussi vous souvenir de frustrations, de déceptions et du sentiment de vous être trompé dans vos estimations. Quand vous sentez que vous êtes sur le point de vous lancer dans un projet, vous vous efforcez de prendre le temps de réfléchir à ses avantages et ses conséquences prévisibles. Au fond, vous vous méfiez un peu de vous-même, ce qui vous incite à refréner votre enthousiasme naturel. Vous vous efforcez d'examiner tous les aspects d'une situation avant d'en juger même si vous avez envie de foncer.

Vous obtenez de 15 à 20 points

Vous préférez vous tromper par excès de confiance que par excès de méfiance. Cela ne fait aucun doute, vous avez une tendance forte à l'optimisme. Vous allez même parfois jusqu'à ignorer plus ou moins volontairement les conséquences non désirées mais probables de vos comportements et de vos décisions. Au fond, vous détestez toute attitude de dénigrement ou d'excès de prudence et vous pensez que, quoi qu'il arrive, vous parviendrez toujours à vous en sortir au mieux. Les autres vous apprécient car vous savez toujours voir le bon côté des choses, vous avez le don de rebondir après un échec, et votre enthousiasme est communicatif.

Test : Pessimiste ou optimiste ?

Ce test est composé de douze situations ; lisez-les et choisissez l'attitude que vous auriez si vous étiez dans la situation.

1. Vous venez de faire vos courses et, en rentrant, vous vous souvenez que vous avez oublié d'acheter quelque chose d'indispensable.

- ☐ . Vous vous faites des reproches et amèrement vous concluez que ça ne va pas s'arranger avec le temps.
- ☐ . Vous vous faites des reproches et vous prenez la résolution de faire sérieusement une liste de courses.
- ☒ . Vous ne vous prenez pas la tête pour si peu, vous irez chez l'épicier du coin.
- ☒ . Vous vous dites que vous trouverez bien un moment pour retourner au marché, et d'ailleurs vous en profiterez pour faire un peu de shopping.

2. Vous avez préparé minutieusement un projet de voyage, et voilà qu'au dernier moment votre compagnon de route vous fait faux bond, vous vous dites :

- ☐ . Au fond, ça ne m'étonne pas de lui, je tombe toujours sur des nuls.
- ☐ . J'aurais dû me méfier, on ne m'y reprendra plus.
- ☒ . C'est peut-être mieux finalement, il y a des côtés chez lui que je déteste.
- ☒ . Vive la liberté, je pars seul, c'est le meilleur moyen de faire des rencontres intéressantes.

3. Vous vous sentez de plus en plus mal à l'aise au travail : votre chef vous surveille de près, votre salaire n'augmente pas, et vous devez toujours en faire plus, vous concluez :

- ☐ . Je n'ai jamais eu de chance, je suis un vrai « loser ».
- ☐ . Si je me révolte ce sera encore plus dur, je ne sais pas si j'aurais l'énergie nécessaire.
- ☒ . C'est pareil pour les autres, je me contente de faire mon travail et je pense à autre chose.
- ☒ . J'ai quand même de la chance d'avoir du travail, dans ce secteur, il y a beaucoup de chômage...

4. Votre fille vient de rater son bac pour la seconde fois.

- ☐ . Elle est retombée sur des sujets impossibles, vous la consolez et lui dites de se tourner vers une autre filière moins difficile.
- ☐ . Vous la rassurez, on peut très bien réussir sans le bac, mais au fond vous n'y croyez pas vraiment.
- ☒ . Vous examinez les choses et cherchez les éléments qui ont conduit à ce résultat.
- ☒ . Vous pensez que cet échec a du bon, sans cela votre fille se serait engagée dans une filière qui ne lui convenait pas... Et ensuite, il aurait été plus difficile de prendre une nouvelle orientation.

5. Votre partenaire a cassé votre voiture et vous n'avez pas le budget nécessaire pour la remplacer.

- ☐ . Vous vous en voulez terriblement, jamais vous n'auriez dû la lui prêter.
- ☐ . Plus jamais vous ne prêterez votre voiture.
- ☒ . Vous n'hésitez pas à entrer en conflit.
- ☒ . Ce n'est pas de sa faute, vous allez casser votre tirelire et vous arranger pour acheter un nouveau véhicule.

6 Vous êtes invités chez des amis qui ont réussi et font étalage de leur richesse.

- ☐ Ce n'est pas à vous que ce genre de réussite pourrait arriver !
- ☐ Ils ne parlent pas des difficultés qu'ils ont eues, vous, vous ne savez pas si vous auriez continué.
- ☒ On peut être heureux sans posséder toutes ces choses.
- ☒ Vous êtes heureux pour eux mais vous ne les enviez pas car vous savez que si vous vous en donniez la peine, vous feriez aussi bien, voire mieux.

7 À une réunion parents profs, le professeur de mathématiques de votre fils se plaint de ses résultats minables.

- ☐ Dans la famille, on n'aime pas les maths, vous êtes incapable de l'aider.
- ☐ Vous vous dites que vous allez devoir surveiller son travail de plus près.
- ☒ Les maths c'est bien, mais ce n'est pas indispensable.
- ☒ Il est encore jeune, ça s'arrangera.

8 Pour la énième fois que vous jouez à un jeu de hasard, vous avez encore perdu.

- ☐ Vous désespérez car vous avez terriblement besoin d'argent et que vous ne voyez aucun autre moyen d'en gagner.
- ☐ Vous savez très bien que ce genre de jeu ne sert pas à faire gagner les joueurs mais à enrichir les sociétés qui les organisent.
- ☒ La prochaine fois, vous étudierez à fond les statistiques et mettrez toutes les chances de votre côté.
- ☒ Mais ce qui compte le plus c'est le fait de jouer, et bon, plaie d'argent n'est pas mortelle.

9 Vous aviez posé votre candidature à un poste intéressant mais c'est un de vos collègues qui l'a obtenu.

- ☐ Vous avez encore dû faire une erreur, vous refaites inlassablement le tour de la question en vous accablant de reproches.

- ☐ Ce collègue, vous aviez bien raison de vous en méfier, il a dû vous espionner et vous piquer toutes vos bonnes idées.
- ☒ Après tout ce poste n'était peut-être pas si intéressant que ça, beaucoup de responsabilités et peu de rémunération supplémentaire.
- ☒ Le DRH vous a assuré qu'un autre poste serait créé et que vous auriez toutes vos chances de l'obtenir.

10. Vous vous présentez à un examen pour la troisième fois et vous savez que ce sera votre dernière chance.

- ☐ Vous pensez que vous allez tout rater comme les autres fois.
- ☐ Vous vous efforcez de faire taire votre envie d'y croire quand même.
- ☒ Vous avez travaillé de votre mieux, vous êtes bien préparé ; maintenant, il vous faudrait un peu de chance.
- ☒ Si vous ratez l'examen, vous avez un plan B sur lequel vous pourrez vous investir.

11. Vous regrettez d'avoir rompu avec votre ami(e), mais vous hésitez à tenter de le(la) reconquérir.

- ☐ De toutes les façons, cela recommencerait comme avant, à quoi bon ?
- ☐ Vous avez envie de lui dire combien vous regrettez et d'espérer qu'il (elle) comprenne.
- ☒ Après avoir vérifié qu'il n'est pas déjà avec quelqu'un d'autre, vous allez vous lancer, même si vous avez peur que cela ne marche pas.
- ☒ C'est normal d'être troublé, mais ça ne va pas durer, le prochain (la prochaine) sera bien mieux.

12. Vous avez perdu votre emploi, votre conjoint vous quitte, et voilà que votre ordinateur tombe en panne.

- ☐ Il n'y a qu'à vous que ça arrive, vous vous sentez horriblement découragé(e).
- ☐ Ce manque de chance vous met en colère.

- ③. C'est la « loi des séries » ! Vous prenez les problèmes les uns après les autres et tentez de les résoudre.
- ⊗. Comme cela ne peut pas être pire, demain apportera des solutions.

À présent, comptez vos réponses ⊖, ⊘, ⊙ et ⊗. Votre meilleur score dans l'une de ces catégories définit votre style.



Vos résultats

Nombre de ⊖ Nombre de ⊘ Nombre de ⊙ Nombre de ⊗

Vous obtenez une majorité de ⊖

Pessimiste, râleur, prompt à dénigrer... Votre attention se porte sur les détails qui posent problème, sur les défauts présents ou probables. Quand il s'agit de sujets d'importance, votre attitude permet de discerner les incertitudes, les problèmes, les zones d'ombre, mais il arrive que vous en restiez là comme si l'ampleur des difficultés prévisibles aboutissait à remettre en question la possibilité d'agir. Vous vous dites souvent « à quoi bon ? » et, en même temps, vous vous reprochez de le penser car vous savez bien que la réalité n'est pas toujours aussi sombre que vos anticipations. Il vous arrive souvent de devancer les choses en donnant votre avis (négatif) sur ce que font ou pensent les autres. Dans votre entourage, on cherche à vous rendre plus optimiste et à vous faire voir les choses sous un aspect positif. En un sens, vous aimez beaucoup ce genre de situation car vous pouvez donner libre cours à votre tendance pessimiste. Peu de gens trouvent grâce à vos yeux exceptés quelques personnages historiques idéalisés. Vous vous protégez beaucoup derrière un masque pessimiste car montrer votre enthousiasme et par extension vos sentiments vous dévoilerait et vous rendrait vulnérable. Paradoxalement, ce sont vos anticipations négatives qui vous rassurent.

Vous obtenez une majorité de ☐

Vous êtes pessimiste mais nuancé car vous êtes capable de voir le côté positif d'une situation même si vos raisonnements privilégient les aspects négatifs, au moins pour rester fidèle à l'image de rigueur que vous voulez donner. Il faut que votre motivation soit très puissante pour faire pencher la balance du côté de l'optimisme. En effet, vous êtes souvent en proie au doute et préférez rester sur la réserve ou la défensive plutôt que de vous exposer à la déception d'un mauvais calcul. Quand vous vous engagez dans un projet, vous faites l'impossible pour réunir toutes les informations nécessaires et vous n'hésitez pas à remettre les choses en question par crainte des imprévus. Cela vous donne quelquefois le sentiment de n'avoir jamais terminé la tâche en cours. Certains de vos proches vous demandent conseil car ils savent que pas un problème ne vous échappera, vous saurez évoquer toutes les objections, et faire retomber l'enthousiasme parfois un peu artificiel que suscite un vif désir, une envie passagère. Quelque chose en vous jalouse ceux qui osent céder à leur impulsion au mépris des risques, qui ne craignent pas de se ridiculiser s'ils ne gagnent pas à tous les coups. Vous avez besoin de vous rassurer et vous justifiez votre réserve par un souci de prudence.

Vous obtenez une majorité de ●

L'optimisme en vous domine à ceci près que vous ne le laissez pas s'exprimer totalement. Vous savez voir les détails qui fâchent, les échecs prévisibles, les obstacles et autres écueils. En fait, l'examen de ces aspects vous donne bonne conscience, vous envisagez le pire, et cela vous donne le sentiment d'y être préparé. Désormais, rien ne s'oppose plus à votre désir d'action et, au final, c'est votre optimisme naturel qui sort vainqueur ! Il vous arrive, avant une épreuve ou un moment important, de vous jouer mentalement des scénarios catastrophe afin d'avoir tout prévu avant le jour J. Les autres hésitent à vous demander votre avis car vous ne pouvez pas vous empêcher d'imaginer échecs, faillites et autres déceptions, même si au fond vous n'y croyez pas vraiment. Mais si vous ne le faisiez pas, vous auriez le sentiment de ne pas avoir averti des dangers possibles d'une déci-

sion. Ce qui compte surtout c'est de rester en accord avec vous-même, fidèle à un critère d'objectivité que vous cherchez à satisfaire. Spontanément, vous auriez tendance à aller de l'avant et voir surtout le bon côté des choses, mais la peur de vous tromper permet à des arguments pessimistes d'apparaître et vous vous retrouvez de temps à autre en proie à de longues hésitations.

Vous obtenez une majorité de ☒

Optimiste quoiqu'il arrive pourrait être votre devise. Vous détestez vous sentir abattu, démotivé, vous aimez l'action et de ce fait, vous considérez les choses en pensant à ce que vous pouvez faire pour rester maître de votre destin. Même quand la situation semble bloquée, vous savez trouver des ouvertures ou des solutions car vous êtes au fond convaincu qu'il en existe et surtout que vous saurez les trouver. Mais parfois, vous avez un peu de mal à tenir ce rôle, surtout quand quelqu'un vous demande de l'aide ou du soutien et que sa situation semble désespérée. Vous vous cramponnez à quelques certitudes qui vous rassurent : éviter les prises de tête, avoir confiance car « demain sera un autre jour », cultiver des valeurs sûres – amour, amitiés, foi, espérance. Parfois, vous forcez un peu le trait car vous n'ignorez pas que dans certains cas, vous n'avez pas de moyen d'action et notamment que vous ne pouvez directement influencer les autres. Mal compris, votre optimisme frôle parfois la volonté d'imposer votre point de vue, c'est d'ailleurs ce que vous faites avec vous-même quand vous traversez des situations désagréables ou démotivantes.

Le goût de l'aventure et la prudence

Il suffit d'observer les gens autour de soi pour constater que certains ont la passion de la curiosité et d'autres celle de la prudence. Enfin, comme on pouvait s'y attendre, il y a ceux qui, partagés entre les deux attitudes, restent captifs de grandes hésitations : peser le pour et le contre pouvant prendre des années, quand ce n'est pas le thème de toute une vie.

D'où vient le goût de l'aventure ? Il y a fort à parier qu'on trouve à l'origine de cette attitude la curiosité naturelle de toute personne qui découvre et explore ce qui l'entoure. Les modèles culturels de la famille et l'éducation agissent aussi directement ou indirectement pour encourager ou inhiber ce désir de découverte.

Mathieu qui, dans son enfance, a voyagé dans le monde entier avec ses parents, n'hésite pas à partir aujourd'hui, seul ou avec des amis, pour visiter des contrées lointaines. Ses mésaventures, car il en a, viennent enrichir son album de souvenirs... Son meilleur compagnon de voyage, Louis, a vécu son enfance dans une sorte de cocon entre un papa poule et une mère inquiète au moindre imprévu ; il n'a jamais franchi les frontières de sa région, et a attendu patiemment d'être autonome pour assouvir les envies d'aventure que suscitaient les récits de Mathieu...

Le goût de l'aventure ne se limite pas aux voyages, mais imprègne tous les contextes : travail, amitié, amour. Dans le goût de l'aventure, la curiosité

insatiable, il y a sans aucun doute une puissante influence du jeu. En effet, on retrouve cette attitude psychologique si particulière que l'on vit lorsque, totalement concentré sur le jeu, on est simultanément déconnecté de la crainte des enjeux et des conséquences, et animé par l'envie de gagner, et celle de participer « pour voir »...

À l'opposé, quand le souci de prudence sous-tend le comportement, on ne peut pratiquement jamais chasser de sa pensée les enjeux, et les conséquences négatives d'une action entreprise. Ceci explique pourquoi, quand la prudence domine, elle peut engendrer inaction, passivité et repli sur des limites jugées sûres. L'apprentissage de la prudence est lui aussi très précoce, et se fonde sur des peurs construites à partir de relations de cause à effet.

Des réflexions directes et maintes fois répétées finissent par transmettre des peurs et donner naissance à des comportements de prudence : « Si tu ne te dépêches pas, tu vas être en retard, et la maîtresse va te gronder... » « Si tu as de mauvaises notes, tu vas redoubler... » Mais les modèles transmis par nos propres inquiétudes comme nos comportements de prudence peuvent aboutir au même résultat par une sorte de contamination.

Le goût de l'aventure ou la prudence, une fois bien installés, deviennent des certitudes que renforcent toutes les expériences. Nos perceptions, nos ressentis sont ainsi filtrés et rendus conformes à celles-ci, c'est le phénomène bien connu des psychologues appelé « auto prédictif » : croire que le danger menace et nécessite une grande prudence fait apparaître les risques et masque les possibles avantages des tentatives, si bien que les précautions semblent encore plus justifiées.

Il est utile de découvrir ses tendances spontanées afin de mieux cerner ce qui influence les décisions. Un penchant pour la prudence engendre des comportements spécifiques : on réfléchit plus longtemps avant d'agir, on prend des précautions, on a toujours un « plan B » au cas où... Quand en nous s'opposent goût de l'aventure et prudence, il est utile d'élucider les enjeux de chacune de ces facettes pour rétablir l'équilibre.

Test : L'herbe est-elle plus verte ailleurs ?

Ce test présente douze situations différentes et propose quatre attitudes possibles dans celles-ci. Choisissez celle qui vous semble la plus proche de ce que vous feriez si vous étiez confronté à chaque expérience.

1. Quand vous faites vos courses, il arrive que vous vous laissiez tenter et achetiez un produit nouveau.

- ☐ Oui, en fait vous êtes même à l'affût des nouveautés dans les domaines qui vous intéressent.
- ☐ Vous réfléchissez avant de craquer et vous vous trouvez toujours de bonnes raisons.
- ☒ Vous n'achetez que si vous avez vraiment besoin de l'article et ne choisissez pas toujours les nouveautés.
- ☐ Vous avez tendance à rejeter *a priori* ces nouveautés car vous n'avez pas confiance.

2. Vous vous êtes égaré dans une ville que vous ne connaissez pas bien.

- ☐ Tant pis et tant mieux, ce sera l'occasion de découvrir des lieux inconnus.
- ☐ Vous demandez à un passant de vous renseigner.
- ☒ Vous êtes contrarié, heureusement que vous avez pris votre GPS.
- ☐ Cela ne risque pas de vous arriver car vous préparez toujours minutieusement vos déplacements.

3. On vous propose une évolution de poste qui nécessite une formation.

- ☐ Vous êtes prêt à assumer les contraintes car les bénéfices vous semblent très intéressants.
- ☐ Vous êtes tenté d'accepter, mais vous demandez un délai de réflexion.
- ☒ Vous hésitez car c'est une excellente opportunité, mais vous redoutez les contraintes.
- ☒ Vous commencez par refuser car vous vous méfiez d'une proposition qui semble trop alléchante et masque peut-être un traquenard.

4. Ce n'est pas parce que vous vivez en couple que cela vous empêche de regarder ailleurs.

- ☐ Bien que vous adoriez votre partenaire, une petite aventure ne vous déplairait pas !
- ☐ Vous restez fidèle, mais vous rêvez parfois d'autre chose.
- ☒ Vous ne cédez pas à la tentation, mais cela vous coûte.
- ☒ Les risques sont trop grands, cela vous calme tout de suite.

5. Au restaurant, vous avez tendance à choisir des plats que vous ne connaissez pas.

- ☐ Oui, c'est même ce que vous recherchez.
- ☐ Oui, à condition que cela vous plaise vraiment.
- ☒ Pas toujours, vous avez un peu peur d'être déçu.
- ☒ Jamais, vous choisissez le restaurant car vous savez y trouver un plat que vous appréciez.

6. C'est vous qui accueillez les nouveaux dans votre service.

- ☐ Oui, vous aimez beaucoup rencontrer de nouvelles têtes, ça change du quotidien.
- ☐ Oui, vous admettez que cela vous plaît, même si ça vous prend du temps.

- ☒ Vous acceptez de le faire quand le chef le demande, mais ne vous portez pas volontaire pour ça.
- ☒ Vous essayez de ne pas être là pour accueillir les nouveaux.

7. Vous cherchez coûte que coûte la meilleure école pour vos enfants.
- ☐ Oui, il faut mettre toutes les chances de leur côté.
 - ☐ Oui, même si c'est plus loin ou moins facile de s'y rendre.
 - ☒ Vous réfléchissez, il faut que vraiment ça en vaille la peine.
 - ☒ Les changements d'école sont toujours un stress pour les enfants, vous préférez qu'ils restent là où ils sont.

8. Vous êtes à l'affût d'opportunités qui vous permettraient de gagner beaucoup d'argent.
- ☐ Sans aucun doute, et vous êtes prêt à vous investir dans ce genre de plan.
 - ☐ Oui, bien que ce soit souvent moins rentable que cela ne semble au départ.
 - ☒ Oui et non, et même si vous êtes tenté, les doutes l'emportent le plus souvent.
 - ☒ Comme tout le monde, mais vous n'êtes pas assez stupide pour croire que ça peut arriver pour de bon.

9. Vous vous ennuyez vite avec les gens que vous voyez trop souvent.
- ☐ Vous avez un peu honte de le reconnaître, mais c'est vrai.
 - ☐ Vous les écoutez d'une oreille distraite.
 - ☒ Vous préférez encore vous ennuyer avec des gens que rester seul.
 - ☒ Cela ne vous gêne pas d'entendre cent fois les mêmes discours.

10. Vous aimeriez faire le tour du monde.
- ☐ Oui, vous partez demain si on vous invite.

- ⊖. Oui, vous y pensez souvent et il vous arrive de préparer un itinéraire.
- ⊗. Oui, vous en rêvez, mais ça en reste là.
- ⊕. Certainement pas, c'est beaucoup trop dangereux.

11. Si quelqu'un vous propose un projet d'affaire, vous montrez toujours de l'intérêt.

- ⊖. Oui, absolument.
- ⊗. Oui, même si finalement, vous ne trouvez pas cela si intéressant.
- ⊗. Oui et non, il faut vraiment que cela vous semble intéressant.
- ⊕. Généralement vous dites que vous n'avez pas le temps et si vous ne pouvez pas faire autrement, vous trouvez toujours les détails qui fâchent.

12. Vous avez beaucoup de mal à résister à la tentation.

- ⊖. Pff ! vous n'essayez même plus !
- ⊗. Oui, il faut que vous vous donniez de bonnes raisons de résister.
- ⊗. Oui, alors vous pensez aux problèmes que vous allez avoir si vous cédez.
- ⊕. Pas vraiment car vous voyez tout de suite les conséquences désastreuses d'un moment d'égarement.

À présent, comptez vos réponses ⊖, ⊗, ⊗ et ⊕. Votre meilleur score dans l'une de ces catégories définit votre style.



Vos résultats

Nombre de ⊖ Nombre de ⊗ Nombre de ⊗ Nombre de ⊕

Vous obtenez une majorité de ☹

Aucun doute possible, vous êtes irrésistiblement attiré vers l'inconnu, vous voyez le monde extérieur comme un vaste terrain de jeux rempli d'opportunités. Vous avez un don exceptionnel pour chasser le passé de vos préoccupations : vos échecs, quand vous en avez, ne constituent pas un obstacle pour de futures tentatives. Vous pensez bien davantage aux bénéfices possibles qu'aux désagréments éventuels que vous avez tendance à minimiser, et parfois même à ignorer. Cette attitude sert à merveille vos objectifs personnels et professionnels. Vous avez une grande capacité d'enthousiasme et une motivation solide. Cependant, dès que vous avez atteint votre but, vous vous en lassez très vite et ne retrouvez d'énergie que si vous vous lancez dans un nouveau projet. Mal compris, vous semblez manquer de constance et de persévérance car vous faites très rapidement le tour d'une situation et que vous passez très vite à autre chose. Ce que vous craignez le plus c'est l'ennui et la routine, vous aimez aller de l'avant et mener à bien vos projets. L'inconvénient, c'est que vous ne vous accordez pas toujours le temps nécessaire pour atteindre vos buts préférant en changer si les résultats tardent à arriver. L'avantage majeur, c'est votre infatigable dynamisme.

Vous obtenez une majorité de ☺

Votre tendance naturelle est toute de curiosité, d'enthousiasme et de goût pour l'aventure, mais vous ne vous laissez pas aller systématiquement à ce penchant. En revanche, il vous faut faire des efforts pour trouver les bons arguments capables de tempérer votre envie de découverte. Souvent conscient des risques, vous tentez malgré tout l'aventure car vous préférez vous tromper par excès de confiance plutôt que de vous cantonner dans la méfiance et le repli. Votre attitude est très précieuse car elle préserve votre enthousiasme sans masquer les problèmes et les conséquences d'une décision. Cela ne vous empêche pas de faire des erreurs, mais vous les oubliez vite car vous préférez imaginer un futur radieux que ressasser un passé peu glorieux. Vous êtes apprécié autant pour vos conseils que pour votre capacité à anticiper et à résoudre les problèmes prévisibles. Lorsque vous ne

pouvez plus résister à l'attrait de l'aventure, vous vous donnez de solides bonnes raisons pour vous justifier, ce qui vous fait apparaître un peu naïf parfois aux yeux des autres. Vous redoutez par-dessus tout l'impression de rester sur place, vous avez besoin d'avancer et d'agir, même si cela exige des efforts. L'inconvénient de votre style, c'est qu'il vous met de temps à autre en désaccord avec vous-même : d'un côté vous n'avez qu'une envie c'est de foncer, de l'autre vous essayez de freiner. L'avantage majeur, c'est que vous êtes capable de prendre en compte de nombreux aspects d'une situation et pas seulement les plus attrayants.

Vous obtenez une majorité de ☉

Vous ne cédez pas souvent à votre curiosité ni aux diverses tentations que vous rencontrez. Vous contrôlez vos envies et vous efforcez de prendre des décisions justifiées, même au prix de quelques frustrations. Face à un projet, vous argumentez plus facilement pour montrer les inconvénients que pour faire valoir les avantages. Il reste que souvent vous vous reprochez d'avoir manqué d'audace et raté une bonne occasion. Quand vous vous sentez sur le point de craquer, vous choisissez l'hésitation plutôt que l'engagement et, ainsi, vous échappez pour un temps à la prise de décision. Ce que vous craignez le plus, c'est de faire des erreurs, ou de vous faire tromper, de ne pas voir les traquenards ou plus simplement les conséquences négatives d'une décision. Votre attitude se justifie par le besoin de vous protéger, et par extension de veiller sur les personnes qui comptent vraiment dans votre vie. Mais, mal comprise, votre attitude est assimilée à de la lâcheté ou de la couardise. Pourtant ce serait mal vous connaître que de le croire : quand vous vous lancez dans une entreprise, vous avez seulement le souci de prévoir tous les dangers probables. L'inconvénient, c'est que vous êtes souvent immobilisé par des contradictions. L'avantage, c'est que vous savez prendre vos distances, réfléchir avant de vous engager et faire preuve d'une grande ténacité pour atteindre vos objectifs.

Vous obtenez une majorité de ☿

Vous avez le talent pour voir immédiatement le détail qui fâche, l'aspect qu'il faut élucider, la face cachée des plans les plus attrayants. Même si le

goût de l'aventure n'est pas tout à fait absent en vous, vous le ramenez souvent à une justification d'intérêt, si les autres se mettent en danger à cause de leur curiosité, c'est parce qu'ils espèrent un bénéfice ou que cela leur fait plaisir. Vous voulez être au-dessus de ces considérations et vous revendiquez à la fois votre libre arbitre et votre sens des responsabilités comme les conditions incontournables des décisions équilibrées. Cette tendance, si elle est exagérée, confine au dénigrement systématique, mais si elle est équilibrée, elle vous permet de critiquer avec intelligence et de démêler tenants et aboutissants de toute situation. Vous craignez de manquer de discernement, de vous exposer ou d'exposer les membres de votre famille à des périls inutiles, et de provoquer des problèmes par votre irresponsabilité. Vous êtes capable de défendre vos idées avec détermination, même si elles ne vont pas dans le sens habituel. Mal comprise, votre tendance passe pour de l'opposition systématique, ce qui est faux car vous êtes capable de vous engager à fond dans un projet, pourvu que vous ayez mesuré ses enjeux et ses conséquences. L'inconvénient de votre style, c'est qu'il vous isole parfois des autres puisque vous ne choisissez jamais nécessairement la conformité. L'avantage, c'est que vous êtes capable de faire valoir la singularité de vos points de vue et ainsi adopter une attitude qui stimule la créativité.

Test : Êtes-vous prudent ?

Lisez les affirmations. Si vous êtes dans l'ensemble d'accord, choisissez « oui » ; si vous êtes en désaccord, choisissez « non ».

1. Je ne m'intéresse pas à mes voisins. Oui ☐ Non ☐

2. Je mets de l'argent de côté régulièrement. Oui ☐ Non ☐

3. Je n'aime pas voyager, cela me fatigue et me cause des soucis. Oui ☐ Non ☐

4. J'anticipe les bêtises que pourraient commettre les gens que j'aime. Oui ☐ Non ☐

5. Si je devais me marier ou me pacser, je ferais un contrat. Oui ☐ Non ☐

6. Je me renseigne sur les gens que je rencontre dans mon travail. Oui ☐ Non ☐

7. Je crains que mon partenaire me trompe. Oui ☐ Non ☐

8. Je respecte une bonne hygiène de vie. Oui ☐ Non ☐

9 J'ai toujours un double de mes clés au cas où je les
perdrais.

Oui ☐ Non ☐

10 Je fais attention à ne pas passer dans certaines
rues.

Oui ☐ Non ☐

Comptez vos réponses et attribuez 2 points à chaque réponse « oui », puis reportez-vous aux scores.



Vos résultats

Nombre de oui : _____

Nombre de non : _____

Vous obtenez de 0 à 4 points

Dans l'ensemble, vos craintes ne vous empêchent pas de vivre, car vous préférez la confiance à la méfiance. À vous l'insouciance, la nonchalance, le sens inné du plaisir et l'ancrage fort dans le présent. Vous êtes prudent uniquement quand vous ne pouvez pas faire autrement et vous n'utilisez donc de ce trait de caractère qu'avec une grande modération car vous pensez que vous disposez d'une bonne marge de manœuvre pour vous exprimer et faire ce qui vous plaît. De ce fait, même si, objectivement, vous savez que vous devriez être plus prévoyant, vous trouvez de bonnes raisons pour passer outre. On vous reproche parfois d'être trop « cool » ; au fond, pour vous l'essentiel n'est pas de vous protéger mais de profiter de la vie. Les inconvénients sont ceux du manque d'anticipation : vous vous trouvez régulièrement dans des situations embarrassantes que vous n'avez pas su ou pas voulu devancer (manque de temps, manque d'argent). Mais les avantages sont nombreux, à commencer par ceux qui vous portent à savourer l'instant présent, faire la fête, cultiver l'amitié et l'amour, et rassasier votre immense désir de découverte.

Vous obtenez de 5 à 9 points

Bien que vous soyez spontanément confiant, vous avez au fil du temps adopté des attitudes prudentes dans bien des domaines de votre vie. Toutefois, vous ne vous laissez pas effrayer facilement, et pensez que quelques simples précautions suffisent à assurer votre sécurité et votre tranquillité. Pas question pour vous de vous inquiéter à l'avance ; à la veille d'une épreuve, vous savez rester calme et vous concentrer sur votre mission ou votre tâche sans laisser des pensées négatives vous empêcher d'agir. Votre prudence est simple, spontanée et minime ; quand vous vous sentez en position incertaine, quelle que soit la situation, vous vous recentrez sur les faits et sur les actions concrètes à votre portée. On vous reproche parfois d'être trop terre à terre, voire de manquer d'imagination, il est vrai que vous détestez vous tracasser et que vous vous faites assez confiance pour être sûr de vous en sortir. Les inconvénients de votre tendance, c'est que parfois, vous êtes un peu lent à réagir face à un problème car vous préférez souvent les minimiser plutôt que de vous restreindre pour les anticiper. Pragmatisme et pondération comptent parmi les avantages de votre style.

Vous obtenez de 10 à 14 points

Vous faites preuve d'une grande prudence dans la quasi-totalité de vos activités. Vous pensez que votre protection et celles de vos proches justifie pleinement quelques restrictions de votre liberté ou de vos plaisirs. Face à un choix, vous êtes capable d'imaginer les conséquences possibles et les mesures de prévention à adopter ; cela vous donne une excellente capacité d'anticipation et d'analyse. Généralement, vous préférez choisir de préserver votre tranquillité au lieu de prendre des risques même modérés. Vous trouvez que beaucoup de gens n'ont aucun sens des responsabilités quand ils manquent de prudence, et cela suffit à vous convaincre que seule votre attitude est réaliste. On vous reproche parfois d'être méfiant alors que vous ne cherchez qu'à éviter les problèmes et à prévoir les difficultés. Au fond, pour vous l'essentiel est de maîtriser votre destin sans faire de vagues. Les inconvénients de votre tendance résultent des confrontations avec les autres car vous avez un réel talent pour identifier les failles d'un projet, ce

qui peut refroidir les motivations. Mais, votre aptitude à anticiper, votre lucidité et votre prévoyance sont des avantages majeurs qui constituent autant de solides ressources pour vous et votre entourage.

Vous obtenez de 15 à 20 points

Vous n'entreprenez aucune action sans avoir bien réfléchi à ses conséquences et à ses enjeux. Vous êtes très prudent car vous pensez que le monde qui vous entoure regorge de possibles dangers et qu'il vous incombe de les prévoir pour mieux les éviter. Santé, finance, couple, famille... aucun domaine de votre vie n'échappe à votre vigilance. Même si vous prenez sur vous, face à un choix, vous avez tendance d'abord à vous méfier un peu et à bien réfléchir avant de vous engager. Il vous faut en effet examiner toutes les conséquences négatives prévisibles, et si les conduites de prudence vous semblent trop lourdes ou masquent trop les bénéfices du choix, vous préférez vous abstenir de tout engagement. On vous reproche de vouloir tout contrôler en ignorant les intentions positives qui justifient cette tendance forte. Les inconvénients de votre tendance résident pour l'essentiel dans une relative restriction de vos désirs et de vos entreprises. Cependant, quand vous vous engagez dans une voie, vous progressez avec une calme assurance fondée sur une perception précise et une prudence sans faille, qui sont les réels avantages de votre tendance.

Qu'est-ce qui vous motive ?

Une énergie en soi qui pousse à agir et maintient présente à la conscience l'irrésistible image du but à atteindre : c'est la motivation. Désir, envie, convoitise, besoin de paraître, orgueil, fierté, vanité, mais aussi convictions, valeurs se combinent et s'organisent en un tout singulier qui reflète les tendances du milieu environnant : société, famille, psychologie. Des goûts et des couleurs, l'adage affirme qu'on ne discute pas. En va-t-il de même pour la motivation ? Sans aucun doute, chacun possède ses propres motivations. Le sens commun insiste sur les causes de l'agir, néglige le besoin de survie immédiat, au profit d'un discours souvent moralisateur à propos des pulsions, qui, si elles sont naturelles dans la vie animale, sont supposées avoir été sublimées chez l'homme, notamment quand il s'agit de sexualité.

Abraham Maslow, le fondateur de la psychologie humaniste, classe les besoins selon une échelle allant de la survie à l'accomplissement de soi, en passant par l'affectif et le social. Ce sont ces critères qui ont longtemps prévalu dans le management et le recrutement. Plus les besoins s'inscrivent dans l'accomplissement de soi et plus ils sont complexes à identifier, à satisfaire, à stimuler.

Les publicitaires l'ont compris qui jouent sur des motivations élémentaires : la faim, le sexe, l'argent, la peur... À cela vient s'ajouter le désir de s'identifier à des modèles valorisés tels que les stars ou les champions, qui symbolisent avec force ces mêmes motivations et qui sont destinés à susciter des processus d'identification chez celui à qui s'adressent les messages et donc à lui inspirer des conduites de consommation.

Le monde du management cherche à motiver les gens au travail et utilise la bonne vieille méthode de la carotte et du bâton maintes fois remise au goût du jour mais toujours fidèle à sa brutalité : si les résultats sont conformes aux attentes, le collaborateur est récompensé, dans le cas contraire il est puni...

Le travail sur soi en développement personnel ou en coaching permet d'identifier les motivations et, éventuellement, de les stimuler, mais en aucun cas il n'est possible de les fabriquer de toutes pièces.

S'il est évident que chacun puise sa motivation à différentes sources, il faut aussi faire la distinction entre ceux que la tâche même stimule et ceux qui sont surtout sensibles au résultat. Les premiers apprécient la qualité, l'ambiance, et s'ennuient rarement car ils sont capables de renouveler leur intérêt en permanence. On parle de motivations intrinsèques. Les seconds manquent de patience, mais sont capables de mettre en œuvre une importante énergie même si l'action entreprise peut sembler inintéressante quand ce n'est pas carrément désagréable : la perspective du bénéfice efface les aspects négatifs ou contraignants de l'action entreprise. On parle alors de motivations extrinsèques.

Le premier test fait apparaître la prépondérance de l'aspect intrinsèque ou extrinsèque de la motivation, le second s'intéresse aux raisons et critères capables de mobiliser volonté et énergie.

Test : Préférez-vous l'action à son résultat ?

Lisez les affirmations suivantes et indiquez si vous êtes d'accord (réponse « oui ») ou pas d'accord (réponse « non »).

1. Vous détestez faire des rangements, mais quand vous
vous y mettez, c'est à fond et en pensant que vous
serez bien tranquille quand ce sera fini. Oui ☐ Non ☐
2. Au bureau, vous ne portez que très peu d'intérêt
au confort et à la décoration. Oui ☐ Non ☐
3. Vous appréciez les technologies qui peuvent vous
faciliter la vie. Oui ☐ Non ☐
4. Vous êtes capable de doser vos efforts en fonction
des avantages ou des gains possibles. Oui ☐ Non ☐
5. Quand ce que vous entreprenez ne donne pas de
résultats assez rapidement, vous laissez tomber. Oui ☐ Non ☐
6. Vous aimeriez devenir ami avec une personne que
vous croisez souvent, mais vous ne vous obstinez
jamais si elle ne fait pas attention à vous. Oui ☐ Non ☐

7 Vous évaluez régulièrement la situation pour vérifier
• que vous vous approchez du but. Oui ☐ Non ☐

8 Au travail, vous ne vous occupez pas des autres, sauf
• s'ils entrent en compétition avec vous. Oui ☐ Non ☐

9 Au fond, aucune tâche ne vous rebute vraiment, si
• vous comprenez son intérêt et en quoi cela vous apporte des avantages. Oui ☐ Non ☐

10 Vous êtes capable de faire beaucoup d'efforts
• même pour des choses contraignantes, pourvu qu'il y ait un résultat tangible. Oui ☐ Non ☐

11 Vous ne faites vraiment bien que ce qui vous
• rapporte. Oui ☐ Non ☐

12 Entre la satisfaction d'avoir bien agi et celle d'avoir
• atteint votre but, vous préférez la seconde. Oui ☐ Non ☐

13 Quand vous connaissez bien un sujet, vous avez
• le sentiment d'avoir fait le tour de la question et cela finit par vous ennuyer. Oui ☐ Non ☐

14 Vous enviez quelquefois le métier ou la vie d'une
• autre personne. Oui ☐ Non ☐

15 Vous ne quitteriez pas un poste rentable même
• si les missions que l'on vous propose semblent plus intéressantes. Oui ☐ Non ☐

16 Vous êtes prêt à faire des sacrifices pour la réussite
• de vos enfants. Oui ☐ Non ☐

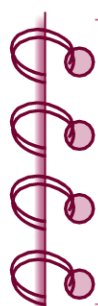
17 Quand vous vous sentez démotivé, vous pensez
• à la prime. Oui ☐ Non ☐

18 Vous pensez souvent aux récompenses que
• vous méritez. Oui ☐ Non ☐

19. Vous aimez la compétition, et vous battez pour gagner. Oui ☐ Non ☐

20. Vous ne jouez à des jeux que pour gagner. Oui ☐ Non ☐

Comptez vos réponses « oui » et « non », puis reportez-vous aux scores.



Vos résultats

Nombre de oui : _ _ _ _ _

Nombre de non : _ _ _ _ _

Vous obtenez une majorité de « oui »

Vous trouvez votre motivation dans le but à atteindre ; plus celui-ci vous semble intéressant et profitable, plus vous mobilisez votre énergie. Quand les résultats escomptés se font attendre, vous atteignez rapidement un seuil à partir duquel votre motivation faiblit ou même disparaît. De la même façon, si les résultats ne sont pas à la hauteur de vos attentes, vous n'avez plus qu'une hâte : trouver un nouvel objectif. Vous avez besoin d'entreprendre de nouvelles choses, de faire de nouveaux projets. Vous prêtez une oreille attentive à toute opportunité. Mal compris, on pense que vous êtes seulement intéressé par des bénéfices personnels comme l'appât du gain ; c'est ignorer que votre motivation vous conduit quelquefois à entreprendre des actions dont le bénéfice ne vous revient qu'indirectement : la réussite de votre entreprise, de votre couple, de votre vie de famille, l'implication dans un projet humanitaire, un syndicat, un parti, une association. Vous avez horreur des routines, mais au fond, s'il faut en passer par là pour atteindre vos buts, vous êtes prêt à ravalier votre orgueil et à vous concentrer sur l'objectif. Le pragmatisme constitue l'avantage principal de votre style.

Vous obtenez une majorité de « non »

Votre motivation est liée à la nature même de ce que vous entreprenez. Pour réussir, vous devez nécessairement aimer, comprendre et ressentir des affinités. Ce n'est qu'à ce prix que votre énergie peut se mobiliser. Vous êtes sensible aux ambiances ; pour être au mieux de votre forme, vous avez besoin d'un climat relationnel agréable et positif que ce soit au travail, entre amis ou en famille. Vous êtes capable d'attendre, de laisser le temps au temps, bref de patienter si les buts ne sont pas immédiatement en vue. L'environnement, le confort, la qualité (outils de travail, décoration, technologies) représentent des valeurs importantes qui justifient vos efforts. L'excellence des moyens mis à votre disposition prime sur la perspective de récompense, sans pour autant la faire disparaître. Vous détestez qu'on vous impose une tâche, qu'on vous limite et qu'on vous mette la pression. Vous avez besoin de sérénité pour donner le meilleur de vous-même. Vous êtes capable de vous impliquer à fond dans un projet, que ce soit votre vie personnelle, votre couple ou votre métier pourvu que vous y trouviez des satisfactions relationnelles et qualitatives. Mal compris, vous semblez difficile à saisir car vous n'êtes pas réceptif aux outils habituels de la motivation. Comme vous ne faites pas grand-chose pour être plus lisible, cela peut devenir un inconvénient ; toutefois, quand vous utilisez à bon escient votre énergie, vous êtes capable de donner le meilleur de vous-même.

Test : Qu'est-ce qui vous motive ?

1. Vous vous ennuyez ferme dans une soirée.
- ☐ Vous prétextez un appel urgent qui vous oblige à partir.
 - ☐ Vous vous résignez et saisissez l'occasion de partir discrètement.
 - ☒ Vous vous rabattez sur le buffet.
 - ☐ Vous vous efforcez de vous rendre utile.
2. Vous devez ranger votre bureau.
- ☐ Mais vous remettez cela à plus tard.
 - ☐ Si vous ne le faites pas, le désordre ne fera qu'empirer.
 - ☒ Vous pensez aux avantages que cela va vous procurer.
 - ☐ Vous rangez car vous ne voulez pas avoir à entendre des reproches.
3. Vous voulez vous remettre au sport.
- ☐ Vous choisissez un sport que vous n'avez encore jamais pratiqué.
 - ☐ Vous retournez au même club que la dernière fois.
 - ☒ Vous choisissez rationnellement ce qui vous fera le plus de bien.
 - ☐ Vous choisissez un club que fréquentent vos amis ou vos proches.

4

.Votre patron vous confie une tâche longue et fastidieuse.

- ☐ . Vous vous dépêchez de l'accomplir pour passer à autre chose.
- ☐ . Cela vous effraie car vous n'avez encore jamais fait ce genre de travail.
- ☒ . Si vous réussissez parfaitement, vous pourrez demander une augmentation.
- ☒ . Vous faites de votre mieux pour obtenir des félicitations.

5

.Où partirez-vous en vacances ?

- ☐ . Dans un endroit que vous ne connaissez pas.
- ☐ . Là où vous avez vos habitudes.
- ☒ . Là où vous pourrez faire des rencontres utiles.
- ☒ . Là où votre conjoint a choisi d'aller.

6

.Vous achetez des chaussures.

- ☐ . Vous choisissez en fonction de l'originalité.
- ☐ . Vous préférez un modèle classique et confortable.
- ☒ . Vous choisissez en fonction de la marque et du prix.
- ☒ . Vous choisissez ce qui plaira le mieux à votre partenaire.

7

.Vous aimeriez vraiment changer de travail.

- ☐ . Vous cherchez activement un autre poste.
- ☐ . Vous attendez car la conjoncture ne vous semble pas favorable.
- ☒ . Vous faites vos comptes et prenez votre décision.
- ☒ . Vous hésitez car cela risque d'inquiéter vos proches.

8

.Au restaurant :

- ☐ Vous choisissez un plat que vous n'avez encore jamais goûté.
- ☐ Votre choix se porte sur la spécialité.
- ☒ Vous choisissez le meilleur rapport qualité-prix.
- ☐ Vous choisissez le même plat que les autres.

9

.Vous voulez perdre quelques kilos avant l'été.

- ☐ Vous imaginez les tenues que vous pourrez porter quand vous aurez maigri.
- ☐ Vous attendez le dernier moment, c'est trop dur !
- ☒ Plus mince, vous serez plus sexy et plus séduisant.
- ☐ Vous êtes prêt(e) à tout pour plaire à votre partenaire.

10

.Vous n'êtes pas satisfait de votre relation avec votre ami (e).

- ☐ Vous ne pouvez pas vous empêcher de regarder ailleurs.
- ☐ Vous essayez gentiment de le (la) faire changer.
- ☒ Après avoir fait le bilan, vous décidez de rompre ou de continuer.
- ☐ Vous attendez qu'il (elle) en parle avant toute décision.

11

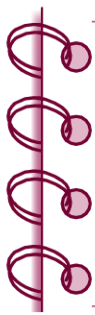
. Vous rêvez de vous offrir une croisière grand luxe.

- ☐ Vous imaginez tout ce que vous allez découvrir et faites tout pour vous l'offrir.
- ☐ Vous pensez aux sacrifices que cela demanderait de vous offrir un tel cadeau.
- ☒ Après tout, c'est peut-être un bon investissement pour votre réseau.
- ☐ Ceux qui vous aiment et vous soutiennent seraient fiers de vous.

12. Vous faites vos courses au supermarché.

- ☐ $\ominus$. Vous achetez presque toujours un produit nouveau.
- ☐ $\oslash$. Vous n'achetez que les produits dont vous avez l'habitude.
- ☐ $\otimes$. Vous regardez les étiquettes et comparez les prix.
- ☐ $\boxtimes$. Vous tenez compte des conseils ou des désirs de votre partenaire.

Comptez vos réponses $\ominus$, $\oslash$, $\otimes$ et $\boxtimes$: votre style personnel correspond à votre meilleur score. Découvrez-le parmi les quatre différents styles décrits ci-dessous.



Vos résultats

Nombre de $\ominus$

Nombre de $\oslash$

Nombre de $\otimes$

Nombre de $\boxtimes$

Vous obtenez une majorité de $\ominus$

La nouveauté, la découverte, la variété et la lutte contre l'ennui sont à la base de vos motivations. Vous êtes curieux de tout, et chaque nouvelle situation vous stimule. Vous détestez la routine et vous avez soif de liberté. Vous avez tendance à expédier des tâches répétitives et à préférer vous lancer dans de nouvelles activités. Vous avez horreur de l'ennui et, pour y échapper, vous trouvez toujours un bon prétexte. Vous avez envie de gagner, la nouveauté vous attire irrésistiblement, ce qui peut vous amener à négliger ou oublier ce que vous possédez ou maîtrisez. Parfois, vous avez un sentiment de frustration et vous vous plaignez de ne pas voir aboutir vos projets. En fait, vous voyez davantage ce qui vous manque que ce que vous possédez ; c'est pourquoi, quand vous allez vers un but, vous concentrez davantage votre attention sur le chemin qui reste à parcourir que sur celui déjà accompli. Votre appétit de découverte est cependant un point fort car il vous protège contre les habitudes, la paresse intellectuelle ; cela

vous évite de trop vous prendre au sérieux et vous donne un esprit pétillant et agile. En amour, vous êtes conquérant, imaginatif, vous adorez faire des surprises à l'être aimé, mais vous avez tendance à « papillonner » ; cela vous rend à la fois séduisant et insaisissable... Quelle que soit la situation, vous sortez gagnant si vous savez éviter de « lâcher la proie pour l'ombre », tout en cultivant sans modération votre appétit de découvertes.

Vous obtenez une majorité de 

Votre motivation s'appuie sur la prudence, la peur de perdre, l'évitement de conséquences négatives. Vous êtes posé, vous réfléchissez beaucoup avant de prendre une décision, et vous savez défendre vos acquis. La nouveauté vous paraît souvent suspecte, et cela vous fatigue de changer vos habitudes. Vous avez peur de perdre ce que vous possédez et vous êtes prêt à tout pour préserver votre confort, ou éviter d'affronter une situation dérangeante. Vous aimez votre tranquillité et vous avez une tendance à la paresse et au cocooning. Vous n'aimez partager qu'avec un cercle restreint de proches et d'amis, et le monde extérieur vous apparaît plus menaçant qu'attirant. Si votre prudence vous permet de développer une excellente protection contre les différents dangers, elle vous permet aussi de cloisonner efficacement différents aspects de votre vie. En même temps, vous vous privez de certaines expériences car votre attention se fixe davantage sur les conséquences désagréables que sur les bénéfices possibles. Vous ressentez une impression de défiance à l'égard de tout ce qui se présente excepté de ce que vous connaissez à fond depuis assez longtemps pour avoir des certitudes. Même si cela comporte des inconvénients, vous préférez faire confiance à des habitudes ou des stratégies traditionnelles, plutôt qu'aux innovations. Quand vous allez vers un but, c'est souvent parce que vous ne pouvez pas faire autrement, ou que la situation est devenue intenable. Le changement est souvent une source d'inquiétude. Mais cette prudence vous incite à une grande pondération, vous ne prenez jamais de décision à la hâte, et il vous faut un bon moment avant d'évaluer. Face à un fait accompli, vous cherchez à « faire avec » plutôt qu'à le nier ou trouver le moyen d'y échapper. La prudence n'interdit pas le courage, mais lui apporte bien au contraire une perspective intelligente et utile.

Vous obtenez une majorité de ☉

Vous êtes motivé par le profit. En toute situation, vous savez ce qui peut être bon pour vous : argent, relations, reconnaissance sociale... Vous avez le sens de l'économie et savez repérer les bonnes affaires. En fait, vous avez tendance à évaluer les choses en fonction de ce qu'elles peuvent vous rapporter. Vous êtes capable de vous surpasser dans tous les domaines à condition qu'il y ait un gain personnel important. Vous mesurez les conséquences de vos investissements et savez faire preuve de sens stratégique. Votre sens des réalités est très puissant, cela fait de vous une personne clairvoyante qui cherche toujours la meilleure solution, la plus élégante, la plus profitable. En même temps, vous aimez les défis et vous ne vous contentez jamais de « peu » quand vous pouvez vouloir « beaucoup ». Mal compris, on vous trouve égocentrique, car vous ne cachez pas votre envie de gagner, d'être récompensé de vos efforts. Vous avez une forte attente de réciprocité, vous savez rendre service car vous pensez qu'un bienfait ne doit jamais être perdu. Votre franchise agace parfois car elle pointe sans pitié les mesquineries et autres radineries, mais ceux qui comptent vraiment à vos yeux savent que votre générosité peut être immense. Quand vous vous impliquez dans un projet, vous savez déployer une énergie hors du commun pour le mener à bien. En amour, vous êtes subtil, vous aimez les plaisirs raffinés et vous êtes capable de prouesses pour séduire la personne qui vous plaît. Avec vous l'être aimé se sent en sécurité car vous mettez un point d'honneur à anticiper et combler ses attentes.

Vous obtenez une majorité de ☿

Les aspects relationnels et affectifs sont votre principale motivation. Vous aimez plaire, et vous êtes prêt à tout pour rester en bons termes avec votre entourage. L'idée de déplaire, d'être rejeté ou mal jugé vous est insupportable, c'est pourquoi vous vous efforcez de penser aux bénéfices relationnels de vos décisions. L'avis ou le bien-être de ceux que vous aimez vous apparaît beaucoup plus important que le vôtre, car votre propre bonheur en dépend. Les motivations relationnelles, si elles prennent le pas sur le reste, peuvent vous rendre trop influençable et vous mettre en contradiction. Dans votre vie, il y a des modèles, des personnages qui jouent le rôle de référence et

auxquels vous aimeriez ressembler. Parfois c'est juste un détail qui vous plaît, qui retient votre attention ; vous faites alors tout votre possible pour l'imiter ou l'acquérir. Cette capacité à imiter est une force remarquable, elle vous permet d'apprendre très vite et de vous sentir en empathie avec les autres. Mal comprise, cette qualité passe pour un manque d'imagination ou d'affirmation. Mais ceux qui vous connaissent et que vous aimez ne s'y trompent pas et apprécient à leur juste valeur vos qualités de cœur. Les difficultés surgissent quand vous devez choisir et que votre choix, même intelligent et raisonnable, risque de déplaire. Chaque fois que vous osez exprimer votre avis avec calme, vous surmontez facilement tous les obstacles. En amour, vous déployez toute votre sensibilité et une exceptionnelle qualité de présence et d'attention à l'autre, vous recherchez le côté fusionnel de la relation, vous êtes fidèle et vous faites preuve d'une grande détermination pour protéger votre relation.

Qu'est-ce que vous redoutez ?

Nos motivations comme nos projets de vie souvent s'adosent à des peurs : peur de ne pas y arriver, de rencontrer des difficultés insurmontables, d'être trahi, de perdre le contrôle... Dans certains cas, ces peurs sont révélatrices de prudence et de sens stratégique, mais dans d'autres elles reflètent des croyances inhibitrices puissantes qui empêchent d'avancer, de s'accomplir et arrivent même à nous dissuader de vouloir atteindre nos buts.

La crainte de dangers objectivement prévisibles conduit à réfléchir et agir pour les contrer, les éviter, les gérer. Mais, les craintes qui hantent et parfois font obstacle ne sont pas nécessairement fondées sur des faits.

Martine est inquiète parce que sa fille entreprend des études artistiques qui, dit-elle, ne la « mènent à rien ». Elle affirme en soupirant : « Je ne lui en parle pas, je sais ce qu'elle va dire... » La vraie peur de Martine, c'est que sa fille ne parvienne pas à être autonome financièrement et reste encore longtemps à sa charge, mais en tant que mère il lui semble inacceptable d'avouer cette raison qui mettrait en avant son égoïsme ; Martine trouve donc beaucoup plus pratique et convenable de justifier son inquiétude par « l'irresponsabilité » de sa fille.

Ces craintes s'enracinent dans l'imagination et ne résistent pas longtemps à un examen attentif. À l'origine, il y a une ou plusieurs expériences marquantes : une surprise désagréable, une mauvaise rencontre, des récits effrayants, des témoignages de proches, une ambiance de repli, un ensemble de croyances (dangerosité permanente venant de soi-même comme de l'extérieur). On apprend bientôt à avoir peur en identifiant dans toute

situation nouvelle des indices qui rappellent l'expérience de la peur. Ces derniers s'accumulent comme autant de preuves et viennent valider l'apprentissage de la peur. Certaines personnes apprennent trop vite et trop bien, ce qui aboutit à instiller une crainte permanente à chaque instant de leur vie, d'autres développent des peurs irrationnelles qui se substituent à la réalité et leur ordonnent impérativement de fuir coûte que coûte.

Les peurs rationnelles ou irrationnelles fonctionnent en substituant un virtuel futur au réel présent. Ce futur remplace et parvient à abolir toute autre perception des faits réels. Si on rencontre un grizzli dans le métro, on ne prend pas le temps de l'interroger sur ses intentions, car on les juge d'emblée menaçantes ; cette information occupe dès lors tout le « théâtre mental » et invite à fuir au plus vite.

Il est très utile d'explorer et de comprendre comment les peurs deviennent autosuffisantes. Si on considère que le monde extérieur est dangereux, on n'en perçoit bientôt plus que les situations dangereuses et, comme par hasard, ce sont celles-là mêmes que l'on rencontre. En évitant de faire face à ses peurs réelles, on les laisse grandir dans l'ombre du non-dit et prendre une influence décisive sur nos comportements et nos ressentis. Pour s'engager dans une action, il faut que les peurs soient à l'arrière et cèdent le pas au désir et à la curiosité, mais comment faire si l'on ignore de quoi sont faites et se nourrissent toutes ces craintes ?

Il existe en effet différentes catégories de peurs que le test suivant permet de découvrir. À travers des situations typiques de la vie quotidienne, notre comportement révèle quelles sortes de peurs hantent notre théâtre mental.

Test : Qu'est-ce qui vous fait peur ?

1.

.Vous invitez des amis à dîner.

- ☐ . Vous préparez des choses très simples que vous êtes sûr de réussir.
- ☐ . Vous composez votre menu pour faire plaisir à tout le monde.
- ☒ . Vous êtes inquiet à l'idée qu'une catastrophe pourrait se produire.
- ☒ . Il faut que tout soit parfait, vous ne vous autorisez aucune erreur.

2.

.Vous choisissez un cadeau pour votre chéri (e).

- ☐ . Vous êtes presque certain(e) de vous tromper.
- ☐ . Vous craignez qu'il (elle) ne comprenne pas que vous l'aimez.
- ☒ . Pourvu que le cadeau arrive en bon état !
- ☒ . Vous vous informez avec précision de ses goûts.

3.

.Demain, vous allez à un entretien de recrutement.

- ☐ . Vous n'êtes conscient que de vos faiblesses.
- ☐ . Plaire à votre interlocuteur, c'est votre première préoccupation.
- ☒ . Cela fait des jours que vous n'en dormez plus.
- ☒ . Vous apprenez par cœur des réponses types.

4

.Vous devez changer de voiture.

- ☐ . Vous choisissez un modèle modeste et discret.
- ☐ . Vous suivez les conseils de votre conjoint.
- ☒ . Vous hésitez longtemps et cherchez des défauts cachés.
- ☒ . Vous choisissez un modèle qui s'accorde avec votre personnalité.

5

.Vous partez en week-end dans votre famille.

- ☐ . Vous faites des efforts, mais vous avez l'impression de décevoir.
- ☐ . Vous préférez vous taire que de risquer de contrarier.
- ☒ . Ce que vous dites ou faites sera évalué et pas toujours à votre avantage.
- ☒ . Vous jouez un rôle pour vous mettre en valeur.

6

.Vous accompagnez un collègue à son club de sport pour la première fois.

- ☐ . Vous vous sentez ridicule et vraiment maladroit.
- ☐ . Vous espérez faire de nouvelles rencontres agréables.
- ☒ . Vous regrettez d'avoir accepté.
- ☒ . Vous choisissez avec soin la tenue que vous allez porter.

7

.Votre patron vous confie une mission délicate.

- ☐ . Vous pensez d'abord que vous n'allez pas réussir.
- ☐ . Vous faites le maximum pour ne pas le décevoir.
- ☒ . Cela vous met une pression difficile à supporter.
- ☒ . Vous êtes à la fois fier et très inquiet.

8

.Un ami vous demande de lui prêter de l'argent.

- ☐ . Vous refusez car vous savez qu'il ne pourra jamais vous rembourser.

- ☐ Vous donnez le minimum car vous ne voulez pas le mettre mal à l'aise.
- ☒ Vous le questionnez pour savoir quels sont ses ennuis.
- ☒ Vous lui proposez de l'aider autrement.

9. Un voisin vous invite à une réunion de l'association de quartier.
- ☐ Vous ne voyez pas en quoi vous pourriez être utile.
 - ☒ Vous acceptez pour rester en bons termes, mais cela vous ennuie.
 - ☒ Vous craignez de devoir trop vous engager.
 - ☒ Vous recueillez un maximum d'informations, pour ne pas sembler ignorant.

10. Vous voulez faire des travaux chez vous.
- ☐ Vous doutez de vos compétences et faites le minimum.
 - ☒ Vous faites appel à quelqu'un que vous connaissez.
 - ☒ Vous hésitez car vous craignez que cela dépasse votre budget.
 - ☒ Vous cherchez le meilleur spécialiste.

11. Vous voudriez perdre du poids.
- ☐ Cela ne marche jamais, du moins ça ne dure pas.
 - ☒ Si vous voulez plaire à votre conjoint, vous n'avez pas le choix.
 - ☒ Perdre du poids peut présenter certains dangers.
 - ☒ Se laisser aller à grossir présente certains dangers.

12. Quelqu'un se trouve mal près de vous dans la rue.
- ☐ Vous passez votre chemin, vous n'êtes pas compétent.
 - ☒ Vous lui venez en aide et appelez les secours.
 - ☒ Vous faites semblant de ne rien voir, vous avez assez de soucis.
 - ☒ Vous faites le maximum, vous êtes quasiment héroïque...

Comptez vos réponses ⊖, ⊘, ⊙ et ⊗. . Votre meilleur score indique votre style.



Vos résultats

Nombre de ⊖ Nombre de ⊘ Nombre de ⊙ Nombre de ⊗

Vous obtenez une majorité de ⊖ :

« Petit bras », manque de confiance en soi

Vous doutez beaucoup de vos compétences et avez tendance à partir vaincu d'avance. Ne pas être à la hauteur de la tâche à accomplir, faire preuve de maladresse, vous font préférer la facilité. Vous craignez de vous engager dans des voies que vous jugez trop difficiles et vous avez tendance à vous sous-estimer. Vous détestez échouer, c'est pourquoi vous avez tendance à préférer les objectifs que vous êtes certain de pouvoir atteindre, même s'ils ne sont pas très ambitieux. Votre souci majeur, c'est de perdre le contrôle de la situation, et cette crainte fait grossir les inconvénients et les pièges possibles. Toute nouvelle situation est porteuse de danger : peur d'être ridicule, de ne pas porter la tenue appropriée, de ne pas dire les mots qu'il faut, de paraître trop novice... les bonnes raisons d'avoir peur ne vous font jamais défaut. La dangerosité vient surtout de vous ou plutôt de votre manque de confiance en vos compétences. Mal compris, certains vous trouvent paresseux ou critiquent votre souhait de ne pas vous exposer ou d'éviter de prendre parti. L'inconvénient majeur, c'est que vous vous privez de beaucoup d'expériences agréables en réduisant à l'excès vos marges de manœuvre. Mais il y a des avantages, notamment celui de préserver votre tranquillité et de protéger votre orgueil.

Vous obtenez une majorité de ① :

« Jamais seul », les autres comme référence

Vous craignez d'être désapprouvé, rejeté et de vous retrouver seul. Cela vous contraint à éviter de vous engager personnellement et à rechercher l'approbation d'une personne qui vous semble digne de confiance ou qui représente l'autorité ou le pouvoir. Vous craignez de déplaire et vous êtes prêt à faire de grandes concessions pour rester en bons termes avec tous ceux que vous côtoyez. Cette tendance vous permet d'avoir un vaste réseau relationnel car vous aimez les contacts et vous cherchez spontanément à plaire ou plus simplement à répondre aux attentes relationnelles des autres. Vous attachez une grande importance à l'opinion de vos supérieurs hiérarchiques, des membres influents de votre famille, de la plupart de vos amis. Les gens qui vous connaissent mal disent parfois que vous êtes hypocrite car vous vous efforcez de ne jamais vexer vos interlocuteurs et que cela vous met parfois mal à l'aise. En effet, l'inconvénient de votre style, c'est que vos craintes vous conduisent de temps en temps à approuver des avis contraires ou au moins divergents des vôtres, ce qui vous met en contradiction et vous contraint alors à la fuite en avant. L'avantage, c'est indéniablement votre disponibilité aux autres, elle vous rend intuitif et particulièrement réceptif à leurs émotions et sentiments.

Vous obtenez une majorité de ② :

« Les menaces fantômes », rechercher la sécurité

Vous êtes prompt à imaginer le pire car le monde extérieur vous semble menaçant et plein de dangers. Vous avez tendance à vous protéger en vous mettant à l'abri d'influences ou de contraintes extérieures. Vous ne voulez prendre aucun risque, ce qui vous amène à réfléchir longtemps avant de vous décider, à reporter des décisions afin de choisir la solution la plus sécurisée. Réelles ou imaginaires, vos craintes limitent vos choix et vos actions car il vous faut en permanence penser à vous protéger ainsi que tout ce qui compte pour vous : famille, entourage, collaborateurs... Vous détestez le manque de précision, les zones d'ombre, et cherchez à limiter la part du hasard dans vos projets. Il vous arrive souvent d'agir comme si les

conséquences (nécessairement imaginaires) de ce que vous voudriez entreprendre étaient réelles. Il arrive que votre entourage ressente votre style comme une contrainte forte qui limite leur autonomie car vous exprimez vos craintes et pensées négatives avec une grande force de conviction. L'inconvénient, c'est que votre souci de protection vous prive d'expériences, de découvertes et semble parfois très lourd à porter pour ceux qui sont inclus dans votre sphère d'influence. L'avantage, c'est que vous avez un sens des responsabilités très développé : quand vous vous engagez, votre décision est mûrement réfléchie et globalement fiable.

Vous obtenez une majorité de ☹ :
« Total contrôle », Vigilance et soupçon

Vous avez peur de perdre la face, de perdre le contrôle d'une situation et de vos comportements, vous redoutez de donner une mauvaise image de vous en dévoilant vos faiblesses et vos émotions. Pour vous rassurer, vous cherchez à vous mettre en valeur, être le meilleur, savoir anticiper avec précision avant tout le monde. Face à un défi, le pire serait d'échouer ; et pour éviter cela, vous investissez toute votre énergie dans un souci de perfection qui ne permet à aucun détail de vous échapper. À l'évidence, vous ne pouvez pas tout contrôler et, comme vous avez conscience de cette limite, cela ne fait que renforcer vos inquiétudes, puisque vous agissez comme si vous aviez ce pouvoir. Cette peur se manifeste aussi dans la réticence forte à exprimer vos ressentis, vivre l'instant présent, éprouver des sensations intenses. Vous craignez davantage de mal réagir dans une situation plutôt que d'éventuels dangers venus de l'extérieur. Les autres vous trouvent très secret et ont quelquefois du mal à vous cerner. En effet, vous ne vous confiez jamais au premier venu, et vous restez souvent sur vos gardes. L'inconvénient, c'est que cela vous prive de ressentis émotionnels essentiels pour vous adapter en toutes circonstances. L'avantage de ce trait de caractère, c'est qu'il vous donne un sens du détail et des processus exceptionnels. En outre, vous adoptez facilement une posture de témoin de vos actes qui vous permet de prendre de la distance et de faire des choix plus objectifs.

Test : Vos bonnes raisons d'avoir peur

Lisez les affirmations ci-dessous et choisissez « oui » si vous êtes d'accord, tout à fait d'accord, ou que vous vous reconnaissez dans les situations. Choisissez « non » dans le cas contraire ou si vous ne vous sentez pas concerné par l'affirmation.

1. vous n'êtes pas rassuré quand vous rentrez chez vous tard le soir. Oui ☐ Non ☐

2. Vous craignez que l'avenir soit catastrophique pour le climat. Oui ☐ Non ☐

3. Vous redoutez la solitude. Oui ☐ Non ☐

4. La vieillesse vous fait très peur. Oui ☐ Non ☐

5. Vous trouvez que les voyages sont dangereux. Oui ☐ Non ☐

6. Perdre son emploi, c'est comme disparaître socialement. Oui ☐ Non ☐

7. Vous avez peur de tomber malade. Oui ☐ Non ☐

8. Vous craignez vraiment de perdre votre ami (e). Oui ☐ Non ☐

9. Vous êtes terrifié à l'idée de paraître ridicule devant les autres. Oui ☐ Non ☐

10. Vous avez peur qu'il y ait bientôt une guerre mondiale. Oui ☐ Non ☐

11. Avant une épreuve, vous êtes malade de peur. Oui ☐ Non ☐

12. Vous avez peur de certaines personnes à votre travail. Oui ☐ Non ☐

13. Vous avez très peur de certains animaux. Oui ☐ Non ☐

14. Vous vous enfermez toujours à clé chez vous. Oui ☐ Non ☐

15. Vous effacez toujours l'historique de vos visites sur Internet. Oui ☐ Non ☐

16. Vous avez peur quand vous devez faire un long trajet en voiture. Oui ☐ Non ☐

17. Vous craignez les arnaques. Oui ☐ Non ☐

18. La perspective d'un échec vous terrifie. Oui ☐ Non ☐

19. Quand un de vos proches part en voyage, vous avez très peur. Oui ☐ Non ☐

20. Vous êtes très attentif à la sécurité de la maison. Oui ☐ Non ☐



Vos résultats

Nombre de oui : _ _ _ _ _

Nombre de non : _ _ _ _ _

Vous obtenez une majorité de « oui »

Les bonnes raisons d'avoir peur ne vous font jamais défaut. Vous vous inquiétez facilement et souvent vous imaginez les pires scénarios. À l'extrême, la peur fait partie intégrante de votre vie, aucun contexte et aucune situation n'y échappe. Il vous est difficile d'être insouciant car vous pensez que manquer de vigilance ou de prudence va vous attirer des ennuis. Vos peurs viennent à la fois de raisons qui vous sont personnelles comme un certain degré de manque d'assurance et de confiance en vous, et de facteurs externes sur lesquels vous n'avez aucun pouvoir. Vous vous sentez souvent vulnérable, voire impuissant et presque toujours démuni face à des forces qui vous dépassent. Ces multiples raisons d'avoir peur vous amènent à déployer des stratégies de prudence, de prévention, souvent très élaborées et efficaces mais qui limitent considérablement vos options. Vous faites partie des gens qui choisissent avec soin un itinéraire, qui utilisent des mots de passe hautement sécurisés, qui évitent de traîner dans des endroits réputés mal famés, et commentent les faits d'actualité comme les faits divers pour justifier pleinement leurs motifs de défiance et même de repli. Vous avez tendance à construire et à entretenir des croyances à propos de la dangerosité du monde qui vous entoure, sans vous rendre compte que cette attitude contribue à alimenter vos peurs, les renforcer parfois et vous gâcher la vie.

Vous obtenez une majorité de « non »

Vous ne vous laissez pas impressionner facilement. Sous certains aspects, vous vous sentez presque invulnérable et vous ne prenez de mesure de prudence que dans des cas que vous jugez importants et qui restent

cependant peu nombreux. Sans jouer les héros, vous n'allez pas au-devant des dangers car, plus simplement, vous ne les voyez pas ou vous ne les prévoyez pas. En outre, vous estimez que vous êtes assez fort, intelligent, astucieux pour vous tirer d'embarras quelle que soit la situation. Quelques peurs isolées ou irrationnelles peuvent vous tourmenter, mais elles sont rares dans un paysage psychologique où la curiosité l'emporte toujours sur les craintes. « On verra bien » est une réponse qui vous vient aux lèvres quand quelqu'un évoque devant vous les dangers ou les conséquences désagréables d'un projet qui vous attire. Cette réplique révèle à la fois votre confiance en vos ressources et un certain désir de vivre pleinement les expériences qui s'offrent à vous. Au fond, rien n'est vraiment grave selon vous car vous pensez que quelque chose de bien peut toujours apparaître dans une situation désagréable, dangereuse ou en apparence néfaste à vos plans. Ceux qui ne vous comprennent pas dénoncent votre insouciance, mais l'envient aussi parfois car elle vous donne un intense et puissant sentiment de liberté.

Le devoir et le plaisir

Vous êtes devant une table richement garnie de mets appétissants ; gourmand et dévoré de curiosité, vous êtes tenté mais vous hésitez. Si vous écoutez votre gourmandise, vous allez prendre un peu, voire beaucoup de tout, et cela vous est bien égal de passer pour un ogre ! Si vous êtes au régime pour des raisons de santé, vous choisirez non sans regrets ce qui vous est permis ; pour vous justifier, vous irez peut-être même jusqu'à dénigrer l'offre. Si vous décidez en gestionnaire de vos plaisirs, vous allez négocier avec vos contraintes : garder la ligne, vous montrer raisonnable, donner l'exemple, etc. Ces contraintes vous aideront à trouver de bonnes raisons de céder à vos envies, quitte à vous priver un peu par la suite. Si vous êtes un champion de la vertu, vous n'hésitez pas un instant et résisterez héroïquement à la tentation, d'ailleurs vous pouvez même aller jusqu'au total déni de la tentation, remplaçant l'envie gourmande par le désir de vous rapprocher de votre idéal vertueux.

Chacun décide selon des critères personnels, en fonction de l'image qu'il veut donner de soi et des modèles qu'il adopte pour siens. Ces différents éléments influencent les choix dans le sens du plaisir ou du devoir. Schématiquement, plus une attitude est psychologiquement coûteuse, plus elle entre dans la catégorie « devoir » ; inversement, plus il y a de facilité, de confort, d'agrément dans un choix, plus il est compris comme relevant du « plaisir ». Les choses sont un peu plus compliquées quand on trouve du plaisir à accomplir des actions que la majorité des gens estiment contraignantes : se priver pour secourir autrui ou aider un proche, passer de

longues heures à étudier, s'investir corps et âme dans la défense d'un idéal ou d'une bonne cause. Mieux encore, lorsqu'on n'éprouve aucun plaisir dans des actions qui semblent au contraire pleines de délices aux yeux des autres : se gaver de sucreries, se vautrer dans l'oisiveté, se livrer à toutes sortes d'excès, jouir de son corps...

La psychanalyse, comme la morale des religions, nous convie à dompter les forces qui nous poussent vers le plaisir et à apprivoiser la frustration, la « vraie » vie n'étant pas, selon ces dogmes, une partie de plaisir. Certaines approches psychologiques (psychologie humaniste, cognitive et comportementale) montrent que les options choisies représentent toujours « le meilleur choix » par rapport à l'économie psychologique de la personne. Par exemple, on admet qu'il est incorrect de se mettre en colère mais on se sent soulagé de le faire, même au prix d'un peu de remords ensuite. De même, on cède à la gourmandise quand on se régale de pâtisseries sachant bien que cela risque d'augmenter le taux de cholestérol et peut représenter un danger.

Pour être en accord avec soi-même, il faudra donc tenir compte de ses tendances personnelles et apprendre à les gérer au mieux dans le respect de soi et de son environnement relationnel. Au final, des choix qui semblent illustrer le sens du devoir, l'abnégation, l'altruisme, le respect de l'ordre par idéal, sont malgré tout porteurs de plaisir ! On est souvent prêt à bien des sacrifices pour le sentiment de satisfaction et de fierté qui accompagne le devoir accompli, et pour apparaître comme « quelqu'un de bien » aux yeux des autres.

Test : Devoir ou plaisir, faut-il vraiment choisir ?

Pour chaque affirmation, cochez « oui » si vous approuvez ou si vous estimez que cela est vrai pour vous, et « non » si vous n'êtes pas d'accord ou si vous estimez que l'affirmation est fausse pour vous.

1. Vous faites du sport plusieurs fois par semaine. Oui ☐ Non ☐
2. Cela ne vous dérange pas de modifier vos habitudes. Oui ☐ Non ☐
3. Vous respectez toujours les limitations de vitesse. Oui ☐ Non ☐
4. Quand vous faites une promesse, vous la tenez
•coûte que coûte. Oui ☐ Non ☐
5. Vous êtes toujours prêt à rendre service, même si
•cela vous ennuie. Oui ☐ Non ☐
6. Vous dites la vérité même si cela fâche. Oui ☐ Non ☐
7. Vous avez cessé de fumer parce que vous aviez peur
•de tomber malade. Oui ☐ Non ☐

8. Quand vous avez une corvée à faire, vous n'attendez pas. Oui ☐ Non ☐

9. Vous surveillez votre poids pour rester en bonne santé. Oui ☐ Non ☐

10. Vous êtes capable de renoncer à vos envies. Oui ☐ Non ☐

11. Vous estimez que vous devez venir en aide aux autres. Oui ☐ Non ☐

12. Cela vous gêne terriblement d'être en retard. Oui ☐ Non ☐

13. Vous prenez le temps d'écouter les autres. Oui ☐ Non ☐

14. Vous soutenez vos proches, la famille c'est sacré. Oui ☐ Non ☐

15. Vous ne jetez jamais de déchets par terre, vous cherchez une poubelle. Oui ☐ Non ☐

16. Si la caissière se trompe à votre avantage, vous lui signalez l'erreur. Oui ☐ Non ☐

17. Vous cédez rarement à la gourmandise. Oui ☐ Non ☐

18. Vous acceptez de vous priver pour une bonne cause. Oui ☐ Non ☐

19. Vous ne trichez pas, même si on ne peut pas vous voir. Oui ☐ Non ☐

20. Vous ne bâclez pas votre travail, même si vous n'aimez pas la tâche qu'on vous confie. Oui ☐ Non ☐

On compte 1 point si la réponse est « oui », et 0 si la réponse est « non ».



Vos résultats

Nombre de oui : _ _ _ _ _

Nombre de non : _ _ _ _ _

Vous obtenez de 0 à 5 points : « Daffy Duck »

Vous êtes centré sur votre propre intérêt, vous voulez être tranquille et satisfaire vos envies comme bon vous semble. Vous détestez qu'on vous sollicite et, si vous respectez l'ordre, c'est plus par crainte de sanctions que par idéal. Chaque fois que c'est possible, vous décidez par vous-même de ce qu'il est juste ou non de faire car vous estimez que vous avez assez d'expérience et de discernement pour vous faire confiance. Mal compris, on vous trouve égoïste et cynique alors qu'en fait, votre attitude est bien plus exigeante qu'il n'y paraît à première vue puisque face à un choix, vous devez réfléchir et vous déterminer au lieu de vous contenter de vous laisser guider par des règles, des coutumes, des habitudes. L'inconvénient de votre posture, c'est de vous priver du confort qu'un peu d'hypocrisie pourrait vous donner : comme vous ne croyez pas vraiment en l'altruisme ni en la vertu spontanée, vous avez tendance à dire ce que vous pensez et à souligner les intérêts réels de chacun, ce qui ne vous attire pas que des sympathies. L'avantage, c'est d'abord de ne jamais laisser votre conscience en repos, ce qui vous rend forcément plus vigilant et plus conscient des enjeux de vos choix. Le second avantage, c'est de toujours garder le cap sur vos intérêts : cela vous protège des traquenards, mais surtout vous garde de faire des promesses que vous ne pourriez pas tenir.

Vous obtenez de 6 à 10 : « Garfield, le chat »

C'est votre confort et votre bien-être avant tout. Vous n'êtes pas prêt à sacrifier votre plaisir et il en faut beaucoup pour vous convaincre d'être vertueux. Vous ne partagez vos plaisirs qu'avec des proches, et à condition que cela ne vous dérange pas... Pas question d'interrompre votre sieste pour aller faire de la gym ou une corvée domestique, pas question non plus de renoncer à un plaisir pour de bonnes paroles ou une satisfaction plus ou moins lointaine ou peu précise. Vous avez un sens des réalités solidement ancré dans le présent ; pour mobiliser votre envie d'être vertueux, il faut qu'un substantiel bénéfice soit à la clé, le faire miroiter ne suffit pas, vous exigez des preuves ! Le dicton « Charité bien ordonnée commence par soi-même » pourrait être votre devise. Mal comprise, votre attitude passe pour de l'égoïsme hédoniste. Même si vous appréciez les bonnes choses de la vie, vous êtes également conscient de la nécessité de vous protéger, y compris de vos penchants. Vous n'êtes au fond jamais trop complaisant envers vous, vous essayez seulement d'évaluer vos choix avec objectivité. L'inconvénient de votre attitude, c'est bien sûr de passer pour quelqu'un de froid ou de peu sensible, ce que vous n'êtes évidemment pas ! L'avantage, c'est précisément d'éviter de vous raconter des histoires ou de tomber dans la justification systématique de ses envies par des raisons vertueuses.

Vous obtenez de 11 à 15 : « Bugs Bunny »

Vous êtes plus épicurien qu'hédoniste car vous avez la sagesse d'organiser et de doser vos plaisirs. Le devoir ne vous fait pas peur à condition cependant que sa pratique vous apporte des bénéfices. Il faut donc que l'enjeu soit clair et suffisant pour mobiliser votre énergie. Entre le devoir et le plaisir, vous choisissez la stratégie. Opportuniste, vous êtes sensible à « l'air du temps », ce qui vous permet de faire des choix raisonnés mais pas obligatoirement raisonnables. Vous offrir un accessoire luxueux qui impressionnera vos interlocuteurs ou partenaires d'affaires, un voyage de prestige qui vous permettra d'ajouter quelques décideurs à votre réseau... Mal compris, on vous considère comme une personne intéressée. C'est se méprendre sur ce que vous aimez par-dessus tout : jouer. C'est en effet dans le jeu que vous

trouvez le maximum de plaisir. Vous avez donc une tendance à traduire toute situation en une opportunité ludique. Votre attitude se double d'un sens de l'humour à toute épreuve qui tend à faire passer le devoir pour un plaisir de plus... C'est un bon moyen de protéger votre indépendance et votre légèreté, car au fond, vous détestez vous faire diriger et encore plus dans des chemins vertueux que vous n'avez pas librement choisis. L'avantage de votre attitude, c'est de savoir négocier avec vos envies et de créer de toutes pièces des occasions de plaisirs. L'inconvénient, c'est que, parfois, vous avez du mal à vous impliquer sérieusement dans un projet.

Vous obtenez plus de 15 : « Mickey »

Vous aimez faire votre devoir, et vous trouvez normal de vous montrer vertueux. Si vous vous laissiez aller, vous vous sentiriez décalé par rapport à la haute idée que vous avez de vous, vous revenez donc au plus vite dans le droit chemin. Malgré tout, vous enviez secrètement les gens qui arrivent à se lâcher et à jouir de la vie sans arrière-pensée. Vous êtes expert en bonnes raisons, autant pour justifier de faire son devoir, que pour dénigrer les joies bassement terre à terre dont vous soulignez les dangers espérant ainsi rallier autrui à votre cause. Vous avez horreur d'être pris en faute : dépasser la limitation de vitesse, ne pas avoir vos papiers sur vous, payer vos factures en retard, sont autant de motifs de vous sentir coupable et donc de faillir à votre idéal de devoir. Quelque chose en vous vous pousse à vouloir servir de modèle car vous pensez qu'il est de votre devoir d'aider les autres en leur montrant la bonne attitude ou en leur évitant de tomber dans le piège des plaisirs faciles. Mal compris, vous passez pour un donneur de leçons, on vous trouve parfois arrogant comme si vous étiez sûr de détenir la vérité. L'inconvénient, c'est que vous vous retrouvez souvent piégé dans un désir inaccessible de perfection et votre orgueil voudrait que vous soyez sans défaut. Même si vous admettez que le « zéro défaut » est un projet peu réaliste pour un humain normalement habité de désirs et d'émotions, cela ne vous empêche pas de vous efforcer d'y arriver. L'avantage, c'est de vous protéger de l'intempérance, de l'incivilité, et de vous maintenir dans une trajectoire d'exigence vis-à-vis de vous.

Test : Ce que vous choisissez de faire même si cela ne vous plaît pas

Lisez les affirmations et cochez la bonne raison qui vous convient le mieux (une seule bonne raison par affirmation).

1. Je respecte les limitations de vitesse.

- ☐ Oui car je n'ai pas envie de payer une lourde amende.
- ☐ Oui car je crains d'avoir un accident, de me tuer ou de rester handicapé.
- ☒ Oui, pour rien au monde je ne veux mettre la vie d'autrui en danger.

2. Je ne dépense pas au-dessus de mes moyens.

- ☐ Oui car je n'ai pas envie de me retrouver endetté et d'avoir des tas d'ennuis.
- ☐ Oui je ne veux pas me retrouver sans le sou.
- ☒ Oui, ce serait une sorte de vol.

3. J'évite de boire de l'alcool et de m'enivrer.

- ☐ Oui si j'étais obligé de prendre le volant je risquerais gros.
- ☐ Oui c'est mauvais pour la santé et cela fait grossir.
- ☒ Oui, aux yeux de ma religion l'intempérance est un péché.

4. Je réprimande mes enfants s'ils font trop de bruit.

- ☐ Oui je ne veux pas que l'on se plaigne de ma famille.
- ☐ Oui ils doivent apprendre à rester calmes, cela leur sera utile plus tard.
- ☒ Oui car je trouve cela très mal élevé.

5. Je ne cède pas à la gourmandise.

- ☐ Oui quand je vois comment les obèses sont déconsidérés, cela me dissuade.
- ☐ Oui de toutes les façons, je le paierais tôt ou tard.
- ☒ Oui c'est se conduire comme un goinfre.

6. Je ne trompe jamais mon conjoint.

- ☐ Oui s'il (si elle) venait à le savoir, je serais bien embarrassé(e).
- ☐ Oui cela me compliquerait trop la vie.
- ☒ Oui quand on vit ensemble on se doit fidélité.

7. Je paie mes factures sans retard.

- ☐ Oui sinon je vais être mis sur une liste noire et risquer des pénalités.
- ☐ Oui sinon je ne sais plus où j'en suis.
- ☒ Oui je ne veux pas passer pour malhonnête.

8. Je n'abandonnerais jamais mon animal de compagnie.

- ☐ Oui je pourrais être vu ou dénoncé.
- ☐ Oui, j'ai besoin de lui autant qu'il a besoin de moi.
- ☐ Oui c'est indigne d'un être qui se prétend civilisé.

9. Quand j'ai donné ma parole, je tiens mes promesses.

- ☐ Oui c'est malgré tout une sorte de contrat.
- ☐ Oui, si je manquais de parole, les autres en feraient autant à mon égard.
- ☐ Oui je ne pourrais plus me supporter.

10. Si je trouvais un trésor :

- ☐ Je le rapporterais immédiatement aux autorités.
- ☐ Je me méfiera, qui sait, cela peut être dangereux.
- ☐ Je n'aurais de cesse qu'il soit restitué à son propriétaire.

Comptez combien de ☐, ☐, ☐ figurent dans vos réponses, puis reportez-vous aux résultats.



Vos résultats

Nombre de ☐

Nombre de ☐

Nombre de ☐

Vous obtenez une majorité de ☹

Vous obéissez aux règles sociales ; la peur du gendarme ou de la sanction encourue est toujours gagnante dans votre débat intérieur. D'ailleurs, le plus souvent, vous ne vous posez même pas la question, vous préférez l'obéissance à la transgression car vous voulez être irréprochable pour avoir la paix, et vous rapprocher d'un idéal de vertu conforme à vos croyances et à vos valeurs. Vous ne vous dérobez pas à vos obligations même si cela vous coûte car vous pensez que la désobéissance aurait des conséquences désagréables. Même si vous êtes tenté par une petite entorse aux règles, l'évocation des problèmes possibles suffit à vous dissuader. Vous êtes loyal par obligation et pour protéger vos intérêts. Les transgressions, quand il y en a, sont complexes, stratégiques, et masquées. Quand vous estimez que la désobéissance est légère et sans réelles conséquences, vous pouvez faire preuve d'une provocante audace... Mal comprise, cette attitude vous fait passer pour quelqu'un qui manque d'audace ou de courage alors que vous cherchez surtout à ne pas vous faire remarquer et ne pas vous attirer d'ennuis. L'avantage de cette attitude, c'est en effet qu'elle vous assure la tranquillité ; l'inconvénient, c'est une certaine rigidité, vous ne plaisantez pas avec le règlement et vous cherchez à imposer ce principe à votre entourage qui parfois se rebelle.

Vous obtenez une majorité de ☺

Votre conduite s'inscrit dans la prudence et la prévoyance, qu'il s'agisse de votre santé ou de vos finances. Vous réfléchissez aux conséquences personnelles que pourrait avoir une désobéissance. La règle c'est de ne rien faire qui puisse nuire à votre santé, ou menacer vos biens et ceux de vos proches. Vous changez facilement une mauvaise habitude si vous apprenez qu'elle est nuisible, vous êtes toujours partant pour mettre en œuvre des plans de prévention, de prévoyance, adopter un régime, vous astreindre à une hygiène de vie. Ces choix ne vous sont pas pénibles car vous êtes plus conscient des risques d'une tentation que du plaisir qu'il y aurait à lui céder. Quand vous désobéissez, c'est parce que vous jugez que c'est sans risque, ou que personne n'est témoin de vos écarts. Cependant, vous

éprouvez alors un désagréable sentiment de culpabilité. Mal comprise, cette posture semble très restrictive, et peu favorable à jouir de la vie, alors que vous préférez toujours le choix de vous protéger pour vivre bien le plus longtemps possible. L'inconvénient, c'est que vous vous privez parfois de certains plaisirs et que vous êtes souvent inquiet devant une situation nouvelle ou imprévue. L'avantage, c'est bien sûr de limiter certains risques, car vous êtes discipliné et capable d'observer dans la durée des conduites vertueuses.

Vous obtenez une majorité de ●

Votre obéissance est fonction de règles morales, qu'elles soient philosophiques ou religieuses. Vous avez des principes et vous ne plaisantez pas avec car vous êtes exigeant envers vous. Vous avez vite fait de juger une attitude comme bonne ou mauvaise en référence à ces principes, les frontières entre le permis et l'interdit sont claires et solides. Vous vous efforcez de transmettre cette rigueur à votre entourage familial comme professionnel ou dans vos activités associatives. Vous êtes capable de vous engager pour défendre une cause juste même si cela doit vous mettre en marge ou vous éloigner de certaines personnes. Pour défendre votre singularité, vous détestez faire comme tout le monde, surtout si vous désapprouvez les règles en vigueur. Transgresser ces règles vous conduit à en remettre en question la légitimité ou l'utilité ; au lieu de désobéir, vous préférez contester et fournir de solides arguments pour étayer votre opinion. Mal comprise, cette attitude vous fait passer pour une personne rigide, voire parfois austère. L'avantage, c'est que les contraintes venant de vous-même, vous êtes capable de les assumer jusqu'au bout. Vos promesses sont tenues et vos engagements scrupuleusement respectés. L'inconvénient, c'est que vous vous sentez menacé dans votre identité face à une situation qui vous demande de concilier votre morale avec la réalité.

Quelles sont vos qualités ?

Difficile d'énoncer ses qualités sans apparaître comme vaniteux, imbu de soi-même, avec un zeste de supériorité allant quelquefois jusqu'à l'arrogance. Pourtant, on est souvent prié de se décrire, de faire la liste de ses qualités : entretiens de recrutement, sélection, mais aussi dans les rencontres privées et encore plus si l'on adhère à un réseau relationnel. Montrer son embarras face à une telle demande serait ni plus ni moins avouer une faiblesse : timidité, manque de connaissance de soi, incapacité à s'auto-évaluer. Il n'est pas simple de devenir spectateur de soi, alors que l'on endosse si facilement ce rôle quand il s'agit d'observer et de juger les autres. Être conscient de ses qualités, sans fausse modestie, représente une étape indispensable quand on s'engage sur une voie d'accomplissement personnel ou professionnel ; le meilleur choix sera toujours celui qui respecte les traits caractéristiques de sa personnalité.

Au lieu de chercher à établir une liste de qualités, nous allons commencer par identifier trois grandes catégories : qualités morales, qualités de cœur, qualités relationnelles.

Quand les comportements et les choix subissent l'influence dominante d'une morale, d'une philosophie, d'une idéologie, d'une religion, les qualités mobilisées répondent aux critères de ces sources d'influence. Les qualités semblent naturelles, spontanées, construites en soi par ses propres expériences, c'est en cela qu'elles diffèrent des devoirs accomplis en référence à une éthique, qui résultent quant à eux d'une réflexion, d'un débat intérieur. On ne réfléchit pas pour savoir si l'on est honnête, mais parfois, on fait le choix d'être honnête pour respecter une règle morale.

Lorsque les qualités expriment l'influence des émotions et des sentiments, elles se traduisent par des choix qui tiennent davantage compte des ressentis que des intérêts ou de la stratégie. Les choix du cœur se déploient dans tous les domaines, même si on les cantonne généralement dans celui des sentiments et de l'amour. Quand on possède des qualités de cœur, on tend à les utiliser chaque fois qu'une décision se présente. Ainsi, le choix d'un métier, d'un lieu de vie ou de travail peut s'appuyer sur de telles qualités, à commencer par l'aptitude à accueillir sereinement ses propres ressentis au lieu de les mettre en doute.

Enfin, les qualités peuvent s'exprimer de façon prépondérante dans les situations relationnelles. Tout semble alors s'organiser en fonction des autres, plaire, faire plaisir, aimer et se faire aimer, et requiert une grande qualité d'attention à autrui. L'intérêt pour les autres ne se manifeste pas toujours dans des choix altruistes au sens où l'intérêt de l'autre prendrait le dessus sur le sien propre, même si ces comportements révèlent une orientation relationnelle des qualités. Être un chef, un guide, un modèle représentent autant de choix qui nécessitent de mettre en œuvre des qualités relationnelles.

Les frontières entre ces catégories ne sont pas étanches, loin s'en faut. Si on se reconnaît comme une personne honnête, cela pourra aussi bien se manifester sur un plan moral, spirituel ou intellectuel que dans la sphère sentimentale, émotionnelle, affective et relationnelle.

Le premier test permet de déterminer dans quelle catégorie on rassemble le plus de qualités, ce qui représente déjà une indication intéressante. L'idée, c'est d'arriver à déduire dans quel domaine on pourra donner la meilleure image de soi en révélant toute l'étendue de ses qualités. Il s'agit aussi d'éviter des choix qui ne seraient pas en accord avec soi-même mais refléteraient surtout un engouement passager pour une mode, l'attrait d'un modèle, ou la volonté de ressembler à un personnage auquel on attribue parfois à tort une valeur de référence.

Le second test s'intéresse davantage aux contextes : comportements, image de soi, idéaux et représentations, à travers l'observation des qualités d'autrui. Ce que l'on apprécie chez les autres, c'est souvent un reflet de soi. Direct, il nous renvoie l'image de ce que l'on est ou s'efforce d'être. Indirect, il nous renvoie l'image inversée, l'autre représente alors ce que nous ne voulons pas être...

Test : Qualités morales, qualités de cœur, qualités relationnelles ?

1. Quand vous donnez votre parole, vous vous engagez réellement et durablement.

- ☐ Oui, complètement.
- ☐ Oui, mais si vous n'y croyiez plus, vous vous libéreriez de cet engagement.
- ☐ Mais, si en face on manque à sa parole, cela casse votre engagement.
- ☐ Il y a des cas où c'est impossible, mieux vaut ne pas s'engager.

2. Vous exprimez spontanément ce que vous ressentez.

- ☐ En fait vous vous efforcez de maîtriser cette spontanéité.
- ☐ Oui, même si cela déplaît.
- ☐ Vous essayez d'être prudent, la spontanéité peut blesser quelqu'un.
- ☐ Sauf que parfois vous ne ressentez rien de particulier.

3. Vous adorez faire plaisir aux gens que vous aimez comme à ceux que vous côtoyez.

- ☐ Oui, mais pas toujours, si ceux que vous aimez s'égarent, vous le dites et parfois sans ménagement.
- ☐ Oui, ça vous fait plaisir de voir les gens vous sourire, en particulier ceux que vous aimez.
- ☒ Faire le bonheur de votre entourage, c'est même ce qui donne du sens à votre vie.
- ☒ Vous adorez faire plaisir, mais vous n'êtes pas dupe, c'est à vous que vous faites plaisir.

4. Face à un danger où une menace, vous seriez prêt à prendre des risques avec courage.

- ☐ Oui, sans hésiter, vous feriez de votre mieux.
- ☐ Oui, c'est ce que vous voudriez faire, mais peut-être que vous auriez trop peur et que vous vous enfuiriez.
- ☒ S'il fallait prendre des risques pour sauver quelqu'un, vous n'hésiteriez pas.
- ☒ Vous n'êtes pas un héros, vous prendriez la fuite.

5. Vous êtes généralement dynamique et optimiste.

- ☐ Pas si vous ne trouvez aucun sens à ce que vous faites.
- ☐ Sans vous forcer, vous avez toujours envie d'aller de l'avant.
- ☒ Pour cela, il faut que vous puissiez compter sur votre équipe ou votre famille.
- ☒ Ce n'est pas si sûr, vous avez besoin de savoir où vous allez.

6. Vous êtes fidèle à votre partenaire.

- ☐ Oui, c'est un devoir, une obligation fondamentale, autrement, il n'y a plus de couple.
- ☐ Vous êtes fidèle tant que vous éprouvez des sentiments.

- ☒ Vous êtes fidèle et vous attendez la même fidélité de sa part.
- ☒ Dans l'ensemble oui, mais vous ne vous interdisez pas une petite aventure discrète.

7. Vous ne voleriez jamais.

- ☐ C'est quelque chose que vous ne pourriez jamais vous pardonner.
- ☐ Peut-être en cas de besoin, mais vous feriez tout pour restituer ce que vous auriez dérobé.
- ☒ Vous préféreriez convaincre de vous donner ce dont vous avez besoin.
- ☒ Un petit larcin, ce n'est tout de même pas si grave, qui n'en a jamais commis ?

8. Vous détestez vous faire remarquer par votre tenue ou votre comportement.

- ☐ Oui, vous ne voulez pas être mal jugé.
- ☐ Comme vous êtes très expressif, vous pouvez avoir des réactions vives et attirer l'attention.
- ☒ Oui, vous êtes pudique.
- ☒ Vous êtes comme vous êtes, ceux à qui cela ne plaît pas n'ont qu'à ne pas regarder.

9. Quand vous voyez quelqu'un qui souffre, vous compatissez.

- ☐ Mais s'il souffre par sa faute, vous pensez qu'il en paie le prix.
- ☐ La souffrance des gens vous est insupportable.
- ☒ Vous cherchez si vous pouvez faire quelque chose pour l'aider.
- ☒ Chacun sa croix !

10. Vous ne faites aucun abus.

- ☐ C'est extrêmement rare en effet, vous voulez rester libre et en bonne santé, vous devez donc être tempérant.

- ☐ Vous détestez les sensations d'ivresse ou de perte de contrôle, rien que d'y penser, cela vous ôte toute envie de faire des excès.
- ☒ Quand vous êtes seul, vous ne faites aucun excès, mais il vous arrive de vous laisser entraîner.
- ☒ Cela vous arrive de faire toutes sortes d'abus du moment que vous y trouvez du plaisir. On ne vit qu'une fois...

11. Sans faire d'effort particulier, vous êtes aimable avec tout le monde.

- ☐ Oui, vous pensez même que c'est un devoir.
- ☐ C'est tout à fait vous, cela vous fatiguerait de faire la tête.
- ☒ Oui, vous êtes toujours content et intéressé quand vous rencontrez des gens.
- ☒ En fait non, vous ne voyez pas pourquoi vous vous forceriez à être aimable.

12. Quand on vous demande de l'aide vous ne refusez jamais.

- ☐ Vous auriez honte de refuser, vous ne voulez pas que l'on vous prenne pour un égoïste.
- ☐ Cela dépend, il faut que cela vous touche, sinon, vous ne voyez pas de bonne raison.
- ☒ Oui, vous vous sentez complètement solidaire des gens qui ont besoin d'aide.
- ☒ Vous commencez par vous méfier, franchement il y a beaucoup d'arnaques dans l'action caritative.

13. S'il vous arrive de commettre des erreurs, vous assumez vos responsabilités quoi qu'il arrive.

- ☐ Absolument, vous n'en rajoutez pas mais vous vous sentez responsable de vos actes. S'il vous arrive des ennuis, vous savez que vous avez votre part de responsabilité.
- ☐ Bien entendu, vous préférez assumer vos responsabilités plutôt qu'endurer le sentiment de culpabilité que vous auriez en les évitant.

- ⊗. Si vous êtes le seul responsable, vous ne vous déroberez pas.
- ⊗. Oui, mais si vous faites des erreurs, ce n'est pas toujours de votre faute, vous n'avez pas à assumer seul les conséquences.

14. Vous êtes généralement positif et de bonne humeur.

- ⊖. Oui, il vaut mieux, sinon on pourrait se décourager.
- ⊗. Oui, c'est tout à fait vous, même si vous avez des soucis, votre naturel positif reprend très vite le dessus.
- ⊗. C'est d'ailleurs pour cette raison que les autres apprécient votre présence.
- ⊗. Oui, mais vous ne vous faites aucune illusion.

15. Vous adorez recevoir, amis, famille, il y a beaucoup d'occasions de faire la fête.

- ⊖. Oui, l'hospitalité est une qualité que vous vous efforcez de montrer.
- ⊗. Vous ne recevez que les gens que vous aimez et avec qui c'est bon d'être ensemble.
- ⊗. Oui tout à fait, il y a toujours des hôtes chez vous.
- ⊗. Mieux vaut être seul que mal accompagné, vous n'ouvrez pas votre porte à tout le monde.

Comptez vos réponses par catégorie ⊖, ⊗, ⊗ et ⊗ et reportez-vous aux résultats.



Vos résultats

Nombre de ⊖ Nombre de ⊗ Nombre de ⊗ Nombre de ⊗

Vous obtenez une majorité de ☹

Vos qualités sont d'abord et avant tout morales, vous avez des valeurs, vous y croyez, et vous faites de votre mieux pour les mettre en œuvre et même les défendre. Vous tenez à rester en accord avec vous-même afin que vos actes n'entrent pas en conflit avec vos paroles et vos pensées. Vous faites ce que vous dites, vous tenez vos promesses et ne plaisantez pas avec vos principes. Cette voie exige et mobilise de très nombreuses qualités : rigueur, engagement, responsabilité, honnêteté, conscience professionnelle, sens du devoir, de la parole donnée, respect de soi et des autres, droiture, pour ne citer que les plus apparentes. Vous êtes capable de dire « non » à une proposition alléchante mais qui risque de mettre à mal votre orgueil ou votre idéal. Vous ne reculez pas devant les difficultés et quand on vous confie une mission vous faites l'impossible pour la mener à bien. Toutes vos qualités convergent pour donner du sens à toutes vos expériences. Mal compris, vous passez parfois pour une personne intransigeante et fière car vous n'êtes pas du genre à accepter n'importe quoi ni à faire sans cesse des concessions. L'inconvénient de vos qualités, c'est que vous vous sentez parfois isolé dans votre exigence. Comme vous détestez les compromis et les mensonges, vous donnez de vous une image de volonté et de perfection qui peut mettre les autres mal à l'aise s'ils ne se sentent pas à la hauteur. L'avantage de vos qualités, c'est qu'elles vous permettent de donner du sens à ce que vous vivez.

Vous obtenez une majorité de ☺

Vos qualités viennent du cœur, vous pensez et vous agissez davantage en fonction de vos sentiments et émotions que de vos intérêts. Bien sûr, on peut toujours dire que vous cherchez un « gain » sentimental ou émotionnel, mais il reste que, capable de « coups de cœur », voire de « coups de foudre », vous exprimez sans ambiguïté ce que vous éprouvez, ce qui vous rend lisible et facilement compréhensible par les autres. Ces qualités ne vous mettent pas à l'abri des débats intérieurs : vous cherchez l'équilibre entre vos ressentis et vos décisions, vous vous efforcez de concilier des choix nécessaires mais en contradiction avec vos élans spontanés. Ouverture,

générosité, spontanéité, sincérité, expressivité, dynamisme, optimisme font partie de votre arsenal de qualités. Très sensible, vous pouvez passer du rire aux larmes sans perdre une miette de votre sincérité. L'inconvénient, c'est que vous n'êtes pas doué pour l'hypocrisie ; il vous est difficile, voire impossible de tricher : ce que vous ressentez se lit ouvertement sur votre visage et dans le moindre de vos gestes. L'avantage de cette lisibilité, c'est qu'on ne peut pas mettre en doute la vérité de vos sentiments ; que vous aimiez ou que vous haïssiez, vous l'exprimez avec force et authenticité. Vos qualités convergent vers la quête de l'accord avec vous-même.

Vous obtenez une majorité de ●

Vos qualités sont d'abord relationnelles car vous possédez une exceptionnelle sensibilité aux autres qui vous permet de percevoir leurs sentiments, leurs attentes, leurs motivations. Vous donnez le meilleur de vous-même en situation relationnelle car vos qualités contribuent à tisser autour de vous un réseau d'amitiés, de sentiments, de liens affectifs, de solidarité et aussi de partenariat. Vous êtes partisan des relations gagnant-gagnant et vous êtes prêt à faire tout votre possible pour établir et maintenir un climat de confiance dans vos rapports avec autrui. Vous aimez communiquer, expliquer, convaincre et vous disposez d'un excellent sens pédagogique. Selon les circonstances, vous pouvez vous révéler très charismatique et capable de rallier les autres à vos idées et prises de position. Vous cherchez toujours à avoir la meilleure attitude vis-à-vis des autres : se contenter de ne pas nuire vous semble très largement insuffisant. Vous faites preuve d'un sens inné du contact et d'une excellente qualité d'écoute : chaleur, convivialité, bienveillance et intuition vous caractérisent. L'inconvénient, c'est que votre volonté d'aider les autres ou simplement de les conseiller et les guider apparaît quelquefois comme de l'influence, un désir d'emprise, voire un abus si vous êtes en position dominante (parent, responsable, supérieur hiérarchique, professionnel de la relation d'aide). Heureusement, les nombreux avantages de vos qualités ont tôt fait de rétablir l'équilibre, car vous savez aussi vous montrer loyal, fidèle, juste et faire preuve d'esprit d'équipe et de solidarité. Toutes ces qualités tendent à faciliter et à renforcer votre appartenance à un groupe social, qu'il soit privé, familial ou professionnel.

Vous obtenez une majorité de ☒

Le doute, le scepticisme, la contestation font partie de votre éventail de qualités. Vous préférez ne pas vous impliquer plutôt que de vous retrouver privé de votre liberté, piégé ou contraint. Ceci vous conduit à faire le choix d'une attitude cynique, qui peut aller jusqu'à tourner certaines choses en dérision. Ceux et celles qui vous connaissent bien savent que sous ces aspects se cache une personnalité extrêmement sensible, réceptive à son environnement humain, capable de percevoir intuitivement les tenants et les aboutissants d'une situation, et de déceler la face cachée des bonnes intentions. Comme vous tenez à rester en accord avec vous-même, vous adoptez fréquemment une posture de témoin des événements, elle vous protège et vous permet de donner votre avis ou de faire vos choix en restant toujours très conscient des enjeux. Intelligence, stratégie, capacité d'analyse et de synthèse, sens de l'humour, le tout accompagné d'une bonne dose de fatalisme ne sont que les facettes les plus apparentes de vos nombreuses qualités. L'inconvénient c'est que vous vous privez d'un certain nombre d'expériences, surtout dans la sphère affective, sentimentale et conviviale, par pudeur, crainte du ridicule ou souci de protection. Vos qualités ont l'avantage de vous doter d'une lucidité et d'une liberté de parole et de ton qui vous aide à trouver les meilleures solutions à une situation difficile à séparer l'essentiel du superflu et à éviter de vous prendre au sérieux.

Test : Un portrait des plus flatteurs : le vôtre !

Lisez les mises en situation et choisissez parmi les quatre possibilités celle qui vous convient.

1. Une personne âgée hésite à traverser la rue et semble apeurée.
- ☐ Vous lui proposez votre aide, vous auriez honte de ne pas le faire.
 - ☐ Vous l'aidez et lui parlez gentiment.
 - ☒ Vous lui venez en aide tout de suite car vous vous mettez à sa place.
 - ☒ Si vous pouvez, vous le faites en sachant bien que cela ne changera rien à son problème.

2. Votre boss vous confie une mission importante.
- ☐ Vous faites l'impossible pour la mener à bien.
 - ☐ Vous voulez réussir pour avoir la récompense et le mérite de la récompense.
 - ☒ Vous êtes très fier qu'il vous fasse confiance.
 - ☒ Vous vous dites que c'est peut-être encore une de ces stratégies de management.

3. Chaque année, vous faites un don à l'occasion d'une grande manifestation médiatique en faveur d'une bonne cause.

- ☐ Plus encore, vous participez à l'animation de la collecte dans votre quartier.
- ☐ Vous adorez, c'est l'occasion de faire la fête tout en faisant une bonne action.
- ☒ Vous donnez avec générosité car vous vous sentez solidaire.
- ☒ Vous êtes dégoûté que l'on fasse de l'argent avec le malheur des gens.

4. Votre cousin qui a des difficultés financières vous demande de lui prêter de l'argent.

- ☐ Vous lui faites un sermon et lui donnez ce que vous pouvez, en famille il faut s'entraider.
- ☐ Vous donnez une petite somme, vous n'êtes pas riche, et vous savez qu'il ne vous remboursera jamais.
- ☒ Vous avez de la peine pour lui, vous lui donnez ce qu'il demande sans espoir qu'il le rende un jour.
- ☒ Vous vous efforcez d'éviter ou de différer, ce genre de chose lui arrive très souvent.

5. Face à un échec :

- ☐ Vous éprouvez de la honte d'avoir raté.
- ☐ Vous vous sentez frustré d'une réussite qui était à votre portée.
- ☒ Cela vous déprime, vous éprouvez une grande tristesse et du découragement.
- ☒ Vous vous y êtes préparé, vous êtes relativement indifférent et passez vite au plan B.

6. Face à un succès :

- ☐ Vous êtes content mais vous restez modeste et discret.
- ☐ Vous invitez des gens que vous aimez à festoyer.

- ☒ . Vous nagez dans la joie, et cela se voit !
- ☒ . Vous êtes satisfait mais vous gardez la tête froide.

7. Vous avez été pris en excès de vitesse et devez payer une lourde amende.

- ☐ . Vous restez calme et payez l'amende.
- ☐ . Vous êtes très mécontent et humilié quand vous pensez à ce que vous auriez pu faire avec cette somme.
- ☒ . Vous vous sentez coupable et vous promettez de ne plus jamais recommencer.
- ☒ . Vous pensez que vous vous faites plumer et que vous devez être plus vigilant.

8. Quand vous restez coincé dans un embouteillage :

- ☐ . Vous en profitez pour réfléchir sérieusement à des problèmes ou à des situations que vous rencontrez.
- ☐ . Vous écoutez une musique qui vous plaît et vous calmez.
- ☒ . Vous téléphonez à votre ami(e).
- ☒ . Vous vous faites une raison et vous essayez de vous détendre.

9. Pour cesser de fumer, c'est très simple.

- ☐ . Le respect de soi, ça motive.
- ☐ . Avec les économies réalisées, on peut faire des choses agréables.
- ☒ . Il suffit de penser à ses proches.
- ☒ . Oui, vous le faites très souvent...

10. Un de vos collègues voudrait changer ses dates de congés avec les vôtres.

- ☐ . Vous avez tendance à accepter sauf que cela ne doit pas vous poser de problème.

- ☐ . Cela vous ennuie car vous ne voulez ni vous priver de quelque chose, ni passer pour un égoïste.
- ☒ . Vous vous efforcez de lui rendre service.
- ☒ . Il tente sa chance, il a raison mais vous n'êtes pas sûr d'accepter.

11. Si vous aviez plus de temps...

- ☐ . Vous vous impliqueriez dans une association.
- ☐ . Vous iriez à la plage, vous sortiriez, vous prendriez le temps de vous amuser.
- ☒ . Vous passeriez ce temps avec votre partenaire.
- ☒ . Vous prendriez votre temps au lieu de courir comme vous êtes obligé de le faire.

12. Vous adorez les enfants...

- ☐ . Mais vous êtes conscient de vos devoirs d'adulte.
- ☐ . Oui, vous les trouvez très mignons.
- ☒ . Ils vous font craquer, vous leur passez tous leurs caprices.
- ☒ . Oui, quand ils dorment...

13. Dans le train ou le métro, vous lisez :

- ☐ . Un quotidien.
- ☐ . Un magazine de préférence.
- ☒ . Un roman.
- ☒ . Vous préférez écouter de la musique.

14. Ce que vous voudriez améliorer chez vous :

- ☐ . Vous voudriez toujours être en accord avec vous-même.
- ☐ . Votre organisation pour avoir plus de temps libre.

- ☒ . Vous voudriez que l'on vous aime davantage.
- ☒ . Vous n'avez pas envie de vous améliorer.

15. Quand vous rencontrez des gens que vous ne connaissez pas :

- ☐ . Vous faites tout votre possible pour vous montrer discret et respectueux.
- ☐ . Vous cherchez à savoir ce qui leur plaît ou les intéresse.
- ☒ . Vous êtes très content et faites facilement connaissance avec eux.
- ☒ . Rapidement, vous décelez leurs failles ou leurs petites mesquineries.

16. Votre ami(e) vous donne rendez-vous.

- ☐ . Vous êtes prêt à faire le maximum pour arriver à l'heure.
- ☐ . Vous lui apportez un petit cadeau.
- ☒ . Vous l'invitez au restaurant ou au cinéma.
- ☒ . Vous vous arrangez pour vous faire inviter.

17. Vos enfants réclament un chien.

- ☐ . Vous avez dit « non » et vous ne céderez pas ! Cela vous semble insensé d'avoir un chien en ville.
- ☐ . Vous n'avez pas envie de vous occuper d'un chien, vous refusez avec obstination.
- ☒ . Vous n'en voulez pas, mais comme vous sentez que vous allez craquer, vous proposez d'adopter un hamster.
- ☒ . Vous leur expliquez pour la énième fois les contraintes et leur suggérez de se contenter du chien des voisins.

18

. Vous êtes invité à dîner.

- ☐ . Vous faites le tour des sujets de conversation à ne surtout pas aborder.
- ☐ . Vous faites des vœux pour que la cuisine soit bonne.
- ☒ . Vous espérez qu'il y aura des gens agréables.
- ☒ . Vous vous demandez ce qu'ils attendent de vous.

19

. Vous accrochez la voiture garée près de la vôtre.

- ☐ . Vous vous sentez vraiment mal à l'aise mais vous partez car vous êtes pressé.
- ☐ . Comme il n'y a pas grand-chose, vous partez, peut-être que l'autre conducteur ne va même pas s'en rendre compte.
- ☒ . Vous êtes terriblement ennuyé car vous vous mettez à la place de la personne, vous attendez un peu, mais vous finissez par partir en espérant qu'elle est bien assurée.
- ☒ . Votre véhicule n'a rien, vous partez.

20

. Vous mourez d'envie de vous offrir un beau cadeau, mais vous n'avez pas assez d'argent.

- ☐ . Cela vous plaît tellement que vous décidez de faire des économies ou de casser votre tirelire.
- ☐ . Vous préparez toutes vos bonnes raisons pour utiliser un crédit.
- ☒ . Vous renoncez car votre coup de cœur pourrait priver vos proches.
- ☒ . Vous réfléchissez pour trouver qui pourrait vous l'offrir.

Comptez vos réponses par catégorie , ,  et  et reportez-vous aux résultats.



Vos résultats

Nombre de 

Nombre de 

Nombre de 

Nombre de 

Vous obtenez une majorité de  : vertueux

Vous avez une idée assez précise de ce que vous pouvez exiger de vous-même et surtout de l'image que vous voulez donner. Vous calquez facilement votre comportement sur des modèles que vous admirez et auxquels vous aimeriez ressembler. Vous vous efforcez donc d'être ponctuel, respectueux, calme, déterminé, consciencieux, de tenir vos promesses et de vous conduire avec loyauté. Mais, au fond, il vous arrive de livrer bataille à des facettes moins glorieuses. Il n'est pas rare en effet que vous soyez tenté par la radinerie, ou que vous vous surpreniez en train de calculer vos décisions au mieux de vos intérêts quitte à user de votre influence sur autrui. Ce sont précisément ces traits que vous voulez masquer, et sans doute même rayer de la carte de votre caractère car ils sont porteurs des inconvénients de votre style, et ceux qui vous comprennent mal ne retiennent qu'eux. Vous ne vous vantez pas, et pourtant les avantages de votre style vous le permettraient. Jugez-en, dans l'ensemble, vous êtes plutôt bien organisé, fiable, capable de fournir de grands efforts, le courage ne vous fait pas défaut non plus que la prudence ; ces qualités vous autorisent à exprimer vos ambitions et à les accomplir.

Vous obtenez une majorité de  : épicurien

Vous êtes très attentif à ce que la vie peut avoir d'agréable, vous êtes capable d'apprécier et de vivre intensément le moindre instant de bonheur.

Cultiver et doser les plaisirs représente un véritable art de vivre. Sensible, raffiné, aimant la beauté sous toutes ses formes, recherchant l'élégance, vous cherchez à tirer le meilleur parti de toute situation, à commencer par les plus délicates. Votre style mobilise en outre des qualités fort appréciables comme le sens des réalités, car vous êtes pragmatique et très logique dans vos raisonnements. Vous connaissez vos limites et vous êtes aussi expert pour résister à la tentation qu'y céder et jouir pleinement de toutes sortes de plaisirs. Mal compris, votre style passe pour de l'égoïsme ou de la gloutonnerie car vous avez le don de percevoir de très nombreux éléments et notamment vos propres ressentis, associé à un goût prononcé pour le bonheur. C'est dans une excellente connaissance de soi que vous puisez votre sensibilité aux autres et votre intuition. L'inconvénient de votre style, c'est qu'il vous empêche parfois de prendre le recul suffisant pour juger d'une situation. En même temps, votre exceptionnelle aptitude à vivre au présent vous dote d'un véritable don pour le bonheur que beaucoup vous envient.

Vous obtenez une majorité de 🌀 : altruiste

Vous voulez donner de vous l'image d'une personne qui se soucie plus des autres que d'elle-même, se montre toujours disponible pour écouter et venir en aide. Vous êtes prêt à faire tous les efforts nécessaires pour vous faire apprécier, aimer, et vous cherchez souvent à vous rendre indispensable. Votre style s'exprime dans votre qualité d'écoute, d'attention et surtout d'empathie. L'intuition ne vous fait jamais défaut mais vous n'en tenez pas toujours compte tant vous voudriez n'être que dans la bienveillance et le respect. Mal compris, votre style apparaît parfois comme manquant d'originalité, ou un peu stéréotypé, voire parfois un peu théâtral. Bien que vos intentions soient sincères, votre désir d'être bienveillant, charitable, accueillant semble manquer d'authenticité car vous avez tendance à en faire « trop ». C'est là le principal inconvénient de votre style, la petitesse étant généralement plus fréquente que la bonté, on met en doute cette dernière en faisant semblant de croire qu'elle n'existe pas ! Mais ceux qui ne s'attardent pas à une relative maladresse apparente reconnaissent bientôt tous les avantages de votre style. Vous entrez facilement en contact

avec les autres, sans préjugés ni réticences ; vous avez le sens de l'amitié et, quand vous donnez votre confiance, on peut vraiment compter sur vous.

Vous obtenez une majorité de ☒ : cynique

Vous voulez donner de vous l'image d'une personne que l'on ne peut pas facilement influencer, berner et qui ne se fait aucune illusion sur les choses. Vous privilégiez les aspects purement intéressés des actes, des décisions, comme pour signifier que vous n'êtes pas dupe de l'hypocrisie, de la fausse modestie, de la gloire à bon marché, du « bling bling » et autres paillettes. Souvent, vous paraissez beaucoup plus « méchant » que vous ne l'êtes. Vous préférez vous présenter avec de nombreux défauts plutôt que d'échouer à jouer un rôle vertueux. D'ailleurs, vous ne croyez pas vraiment que l'on puisse être spontanément vertueux, mais bien plutôt que cela vient satisfaire un but demeuré dans l'ombre. Mal vous comprendre, c'est s'en tenir à l'image peu flatteuse que vous donnez souvent de vous. Vous vous montrez volontiers provocateur, défendez avec véhémence et une grande ironie des points de vue qu'inspirent la mauvaise foi et les préjugés de la majorité pour en faire ressortir toute l'iniquité ! Inconvénients majeurs : vous vous attirez des antipathies, des jugements péjoratifs, notamment parce que votre attitude renvoie aux autres la face cachée de leurs vertus. L'avantage : d'abord vous clarifiez rapidement et sans concession vos relations avec les autres. « Qui s'y frotte s'y pique » pourrait être votre devise. Mais ce style vous protège aussi d'une certaine vulnérabilité indissociable de votre grande sensibilité.

Quels sont les défauts de vos qualités ?

Comment définir qualités et défauts ? Les premières correspondent en général à ce que l'on a envie de montrer et les seconds à ce que l'on préfère masquer. En outre, ce que l'on considère comme des qualités pour soi-même peut être compris comme des défauts par d'autres. Une personne respectueuse des règles et des usages peut s'être donné sciemment une telle ligne directrice, mais un tiers qui déteste les contraintes jugera peut-être cela de façon péjorative et se moquera facilement de cette personne pour sa soumission.

Si l'énoncé de ses qualités pose problème, celui des défauts n'est pas en reste. Comment s'avouer fourbe, menteur, radin ou infidèle sans se mettre mal à l'aise, et pire encore jeter le trouble chez son interlocuteur, pour qui recueillir une telle confiance sans frémir tient de la gageure ? Qu'il s'agisse d'un entretien formel dans un cadre professionnel ou bien d'une conversation privée, l'aveu de ses défauts requiert un peu d'habileté et une bonne connaissance de soi.

En effet, défauts et qualités peuvent être considérés comme deux facettes d'un même trait de caractère, qui se montre courageux peut aussi se révéler téméraire, qui fait preuve de prudence peut se réfugier dans le repli à l'instar de la tortue qui rentre la tête dans sa carapace pour se mettre à l'abri de toute menace extérieure comme de toute découverte.

Si on admet cette lecture des défauts et des qualités, il devient déjà plus facile de se situer car, selon les enjeux, les particularités, les participants d'une situation, la qualité peut se changer en défaut et inversement. Est-on pour autant inconstant ? On ne saurait l'affirmer puisque qualités et défauts se présentent comme les variations d'un même trait de caractère. Il ne faut pas non plus tomber dans le piège des contraires. Le défaut n'est pas le contraire d'une qualité ; faire preuve de radinerie ou de prodigalité sont deux variantes distinctes. Si on considère la radinerie comme un défaut, la qualité associée à celui-ci pourrait être l'économie, la prévoyance, mais aussi la générosité. Savoir gérer ses ressources avec sagesse n'est pas le contraire de la radinerie et n'exclut pas la générosité. En même temps, la générosité se transforme en défaut dès l'instant où elle confine à la prodigalité.

Les tests suivants vont permettre d'identifier les défauts des qualités, d'abord en montrant les faces cachées de celles-ci, celles que l'on préfère dissimuler, garder dans l'ombre de peur qu'elles ne renvoient une mauvaise image de soi. Or cette dissimulation frôle souvent le déni, si bien qu'on oublie ces aspects de soi qui peuvent cependant réapparaître au moment où l'on s'y attend le moins. Bien se connaître commence par se dévoiler à soi-même dans tous ses aspects. Bien sûr, s'accabler de nombreux défauts manquerait d'objectivité et pourrait passer pour un habile stratagème ourdi par un orgueil démesuré.

L'exploration continue ensuite en portant l'attention sur les défauts que l'on ne supporte pas chez les autres. En effet, on est toujours plus prompt à dénoncer les travers d'autrui que les siens, ce qui prouve à la fois une certaine cécité de soi-même, et le désir de lutter contre ce trait. Le défaut auquel on accorde son attention dans l'examen d'autrui, c'est souvent celui que l'on craint de révéler. Qui dénonce la vulgarité des autres va s'évertuer à ne pas l'être, se faire qualifier de vulgaire serait en effet une blessure d'amour-propre tout à fait insupportable.

Test : Quels sont les défauts de vos qualités ?

Les affirmations ci-dessous mettent en scène une qualité et un choix de défauts associés. Choisissez l'option qui reflète au mieux votre position.

1. Quand on vous demande quelque chose, vous vous empressiez
d'accepter car vous êtes serviable.

- ☐ C'est comme cela qu'on devient envahissant.
- ☐ C'est parce que vous attendez un retour d'ascenseur.
- ☐ Vous en faites toujours trop par crainte d'être rejeté.

2. Vous dites toujours ce que vous pensez même si cela fâche car vous
êtes franc.

- ☐ C'est carrément un manque de tact.
- ☐ C'est pour prendre une revanche ou blesser.
- ☐ Sinon, vous avez peur qu'on ne fasse pas attention à vous.

3. Vous ne vous vantez jamais d'un succès car vous êtes modeste.

- ☐ Cela va parfois jusqu'à vous dévaloriser.
- ☐ Cela ne servirait à rien de rendre les autres jaloux de vos succès.
- ☐ Vous avez peur de vous faire remarquer.

4. Vous aimez relever des défis car vous avez le sens de la compétition.

- ☐ Tout ça parce que vous vous sentez supérieur et que vous aimez dominer les autres.
- ☐ Votre orgueil démesuré ne supporte pas les seconds rôles.
- ☒ Vous avez peur d'être pris pour un minable.

5. Vous adorez câliner votre partenaire, et ceux que vous aimez. Vous êtes très affectueux.

- ☐ Il paraît que vous êtes collant.
- ☐ C'est pour bien leur montrer que vous les aimez.
- ☒ Vous prenez beaucoup de plaisir à le faire, en fait, c'est par pur égoïsme.

6. Vous ne manquez pas de saluer vos interlocuteurs, vous êtes poli.

- ☐ Vous arrivez même à sourire à des gens que vous méprisez.
- ☐ C'est stratégique, vous voulez pouvoir vous en servir en cas de besoin.
- ☒ C'est pour être bien vu.

7. Vous adorez recevoir et régaler vos amis, vous êtes bon vivant.

- ☐ C'est pour avoir un bon prétexte de faire des abus.
- ☐ Cela vous permet ensuite d'être souvent invité à faire la fête.
- ☒ Vous auriez trop honte s'ils n'étaient pas contents de votre accueil.

8. Vous faites des dons à des œuvres caritatives car vous êtes généreux.

- ☐ Et vous vous arrangez pour le faire savoir par pure vanité.
- ☐ Cela vous permet de vous donner de l'importance.
- ☒ Si vous ne le faisiez pas, on vous prendrait pour un avare.

9. Vous respectez les règlements par civilité.

- ☐ Mais vous désobéissez en cachette.
- ☐ C'est pour ne pas vous attirer des ennuis, au fond, vous détestez les contraintes.
- ☒ Vous risquez d'être pris pour un sauvage si vous ne vous conduisez pas correctement.

10. Vous vous assurez que vos proches ne manquent de rien avant de penser à vous, vous êtes responsable.

- ☐ Mais quand vous avez vraiment envie de quelque chose, vous n'en tenez aucun compte.
- ☐ C'est le prix à payer pour que l'on s'occupe de vous.
- ☒ Vous avez peur que l'on vous trouve trop égoïste.

11. Vous tenez vos promesses car vous êtes loyal.

- ☐ Mais vous rappelez aux autres leurs promesses non tenues, même très longtemps après et même s'ils sont dans l'impossibilité de les assumer.
- ☐ Et vous pouvez ensuite faire valoir votre loyauté pour faire valoir vos exigences.
- ☒ En réalité, vous préférez ne pas faire de promesses.

12. Vous faites des économies car vous êtes prévoyant.

- ☐ Et vous contrôlez toutes les dépenses mêmes les plus petites.
- ☐ C'est pour mieux masquer votre manque d'organisation.
- ☒ Cela va jusqu'à la radinerie car vous avez horriblement peur de l'avenir.

13. Vous lisez et vous vous informez car vous êtes cultivé.

- ☐ . Cela vous plaît d'étaler vos connaissances.
- ☐ . C'est pour en mettre plein la vue à ceux qui vous prennent pour un nul.
- ☒ . C'est pour masquer votre ignorance crasse de certains sujets.

14. Quand vous vous donnez un objectif, vous l'atteignez, car vous êtes déterminé.

- ☐ . Et vous n'avez aucun scrupule pour y arriver.
- ☐ . Votre fierté est en jeu.
- ☒ . Et vous vous montrez aussi inflexible et autoritaire que vous vous sentez peu sûr de vous.

15. Vous n'avez pas peur de défendre votre bon droit avec courage.

- ☐ . On dit même que vous êtes une grande gueule.
- ☐ . Si on vous craint, on vous respectera davantage.
- ☒ . Mais il vous arrive de monter sur vos grands chevaux pour des riens.



Vos résultats

Nombre de ☐

Nombre de ☐

Nombre de ☒

Vous obtenez une majorité de ☐

Vous avez une bonne connaissance des défauts de vos qualités. Cela vous permet d'avoir des repères pour éviter les dérives. Ces défauts peuvent se révéler partiellement quand vous êtes soumis à des pressions ou au stress.

Cette connaissance de vos aspects secrets traduit une lecture de soi sans complaisance, vous n'êtes pas dupe de vos justifications et ne vous cherchez pas d'excuses quand les défauts de vos qualités l'emportent car, au fond, vous savez que vous pouvez redresser la situation et reprendre le contrôle. Vos défauts sont associés à des ressentis, si quelqu'un vous cherche querelle ou se moque de vous, vous éprouvez une irritation, et même une colère qui met votre patience à rude épreuve. Vous êtes parfois dans une posture de témoin par rapport à vos comportements car vous détestez perdre le contrôle. Principal inconvénient de votre style : vous êtes intransigeant car, vous connaissant bien, les travers des autres ne vous échappent pas et vous ne vous faites pas que des amis. L'avantage, c'est la lucidité avec laquelle vous analysez vos réactions ; quand les défauts de vos qualités s'expriment, c'est que, quelque part en vous, vous l'avez reconnu, accepté et que vous en avez fixé les limites.

Vous obtenez une majorité de ☹

Vous êtes essentiellement conscient des enjeux d'une situation dans laquelle vos défauts se révèlent, vous les expliquez par l'intérêt, la stratégie, et toute autre raison qui vous semble suffisante ou vraisemblable. Au fond, vous ne voulez jamais être pris en défaut, mais comme vous savez que c'est impossible, vous devancez les choses en faisant valoir ce qui vous amène à vous dévoiler à vous-même ces aspects de votre caractère. Partant de là, vous êtes le premier à tomber dans le piège de vos bonnes raisons et vous finissez par vous persuader que vous êtes exempt de défauts à ceci près que, si vous en faites preuve, c'est toujours en réaction à une pression, un problème, un concours de circonstance. Ainsi, vous sortez victorieux mais surtout innocent, car votre démarche vous soulage de la responsabilité de vos travers. Attention : avoir réponse à tout ou posséder un vaste éventail de justifications vous fait apparaître comme irréprochable, ce qui est tout bonnement insupportable pour les autres et crée en vous des contraintes de plus en plus fortes. L'avantage, c'est que vous pouvez facilement échapper au sentiment de culpabilité lié à la manifestation d'un défaut, ce qui vous permet de prendre du recul par rapport à vos expériences.

Vous obtenez une majorité de ②

Quand les défauts de vos qualités se manifestent, c'est une peur qui les produit et les pilote. Peur d'être mal considéré, d'être exclu, de se tromper, d'être trompé se combinent et se relayent venant justifier l'apparition des défauts. Au fond, il suffirait de vous sentir en confiance pour que vos défauts disparaissent ou perdent leur raison d'être. Cette posture, comme la précédente, attribue une bonne part de la responsabilité à des facteurs extérieurs. C'est pour vous protéger, protéger vos proches, prévoir les aléas, pour vous mettre à l'abri des critiques ou des moqueries que vous vous montrez trop curieux quand ce n'est pas inquisiteur, avare, poli et travailleur. L'inconvénient, c'est que beaucoup de vos défauts vous empêchent de vous ouvrir à de nouvelles expériences, rencontres, projets, car ils atteignent des buts contraires à leur objectif premier. Trop en faire de peur d'être rejeté, conduit à devenir envahissant, collant, et incite les autres à rejeter un tel cadeau. L'avantage, c'est en toute situation d'être conscient des risques de toute nature, d'adopter des stratégies de prévention et de précaution de façon à pouvoir chasser de nombreux défauts de votre paysage psychologique.

Test : Qu'est-ce que vous ne supportez pas chez les autres ?

Lisez les affirmations suivantes et choisissez « oui » si vous êtes tout à fait d'accord, d'accord ou plutôt d'accord. Choisissez « non » si vous n'êtes pas d'accord, complètement pas d'accord, ou plutôt pas d'accord ou bien encore que vous ne vous sentez pas concerné.

1. Vous détestez les gens qui sont toujours en retard. Oui ☐ Non ☐
2. Vous avez horreur des bavards. Oui ☐ Non ☐
3. Vous trouvez insupportables les gens qui utilisent leur portable dans les lieux publics. Oui ☐ Non ☐
4. Vous détestez qu'on vous promette quelque chose sans donner suite. Oui ☐ Non ☐
5. Vous fuyez les gens paresseux. Oui ☐ Non ☐

6. Vous trouvez insupportables les gens qui font étalage de leurs richesses. Oui ☐ Non ☐

7. Vous avez horreur des hypocrites. Oui ☐ Non ☐

8. Vous ne supportez pas les gens qui se moquent sans arrêt des autres. Oui ☐ Non ☐

9. Les grandes gueules vous font fuir. Oui ☐ Non ☐

10. Vous avez les menteurs en horreur. Oui ☐ Non ☐

11. Vous ne tolérez pas que l'on manque à ses responsabilités. Oui ☐ Non ☐

12. Quelqu'un qui abandonne ses parents ou ses grands-parents est indigne. Oui ☐ Non ☐

13. Vous résistez de votre mieux face aux gens qui essaient de vous imposer leurs idées. Oui ☐ Non ☐

14. Vous détestez les gens autoritaires. Oui ☐ Non ☐

15. Vous avez du mépris pour les personnes qui passent leur temps à manger, ou à boire. Oui ☐ Non ☐

16. Vous détestez ceux qui font étalage de leurs succès ou de leur érudition. Oui ☐ Non ☐

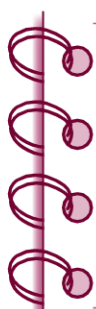
17. Vous ne supportez pas les gens égoïstes, à commencer par certains de vos proches. Oui ☐ Non ☐

18. Vous n'avez aucune considération pour les gens qui se plaignent sans arrêt. Oui ☐ Non ☐

19. Vous détestez les gens qui ne pensent qu'à
gagner de l'argent au mépris de tout le reste. Oui ☐ Non ☐

20. Vous ne supportez pas les gens qui essaient de
vous manipuler. Oui ☐ Non ☐

Comptez vos réponses « oui », chaque « oui » vaut 1 point ; reportez-vous ensuite aux évaluations correspondant à votre score.



Vos résultats

Nombre de oui : _____ Nombre de non : _____

Vous obtenez de 1 à 4 points

Vous êtes très tolérant vis-à-vis des autres, soit parce que vous ne vous sentez pas vraiment concerné, soit parce que vous vous interdisez de porter des jugements sur eux. Vous pensez qu'il faut comprendre avant d'évaluer, et vous avez souvent le sentiment de manquer d'informations pour donner un avis valable car vous êtes conscient des particularités propres à chacun. Vos repères sont variables, ce qui vous laisse parfois dans l'embarras quand vous devez donner votre avis. Dans l'idéal, vous aimeriez que l'on ne vous juge pas trop vite car vous savez que les apparences peuvent être trompeuses. Quand vous êtes témoin d'un comportement que vous jugez négatif ou exprimant un défaut, vous cherchez à vous éloigner sans commenter, même si cela vous interpelle. L'avantage de votre tendance, c'est qu'elle vous offre la sérénité de l'indulgence.

Vous obtenez de 5 à 9 points

Vous possédez quelques points de repère solides, et vous n'avez pas besoin de faire un long débat pour identifier défauts et qualités chez les autres.

Ceci posé, vos repères ne vous rendent pas hermétique et vous êtes capable de relativiser vos opinions. Les défauts que vous détestez chez les autres sont aussi ceux que vous combattez en vous, ils vous renvoient donc à des images et à des sensations très désagréables que vous voulez effacer au plus vite. Quand vous estimez que c'est possible, ou qu'il s'agit d'une personne que vous aimez, vous tentez de convaincre ou de démontrer qu'il serait plus utile de faire appel à ses qualités qu'à ses défauts. L'avantage principal, c'est votre souplesse, vous savez tenir compte du contexte et mettre beaucoup de bon sens dans vos évaluations.

Vous obtenez de 10 à 14 points

Vous êtes exigeant envers les autres comme envers vous, et vous avez tendance à porter des jugements rapidement. Vous aimeriez donner l'impression de ne pas faire de concession avec votre conception de la morale, des principes et de ce que vous tenez pour vrai. Cette posture n'est pas toujours confortable, mais elle vous permet de vous soustraire à d'autres périls. Quand vous observez les défauts des autres, vous imaginez plus ou moins inconsciemment que vous pourriez leur ressembler, ce qui vous semble intolérable compte tenu des lignes de conduites que vous vous imposez. Vous aimeriez en effet que l'on vous prenne pour un modèle et vous ne manquez jamais de jouer ce rôle quand l'occasion s'en présente. L'avantage de votre tendance c'est de vous rappeler à l'ordre aussi souvent que nécessaire.

Vous obtenez de 15 à 20 points

Vous êtes intransigeant et aucun défaut ou travers n'échappe à votre vigilance. Votre entourage redoute vos remarques souvent acerbes et qui touchent là où ça fait mal. Cette même intransigeance s'applique à vous-même, mais comme il s'agit ni plus ni moins d'une quête du « zéro défaut », elle n'est jamais satisfaite ce qui vous met en face de contradictions et de limites. Cela ne vous empêche pas de vouloir transmettre votre point de vue quand vous trouvez des interlocuteurs disponibles. Votre tendance vous conduit parfois à vouloir refaire le monde, vous entrez alors volontiers dans un discours qui dénonce les défauts et plus généralement les dysfonctionnements de ce qui vous entoure. L'avantage de votre tendance est de vous porter vers des idéaux et de vous soutenir dans leur quête.

Seconde partie

Les autres et vous

C'est dans les relations que se construit la personnalité, que s'élaborent les valeurs, les croyances. Quelle sorte de parent, d'ami, d'enfant, de citoyen, de travailleur est-on ? Quelles sont les valeurs attribuées à ces rôles ? Quels sont les rôles que l'on privilégie ? Le rapport aux autres commence par définir les zones et les frontières du partage : expériences, sentiments, mais aussi objets et lieux. Puis, on s'interrogera sur l'altruisme : est-il possible d'agir avec un total dévouement ou bien n'y a-t-il pas quelque bénéfice caché ? Réfléchir sur ses rapports à autrui, c'est examiner aussi les rôles que l'on tient dans les relations et prendre conscience de ses critères : qu'est-ce qu'un « bon » parent ? Qu'est-ce que l'on s'impose en tant que fils ou fille de ses parents, frère ou sœur ? Sans oublier la place de l'amitié, de la sociabilité. Le vécu des relations professionnelles qui tient tant de place dans la vie doit aussi être questionné : qu'attend-on de sa vie professionnelle ? Préfère-t-on les rôles de décision, de commandement ou

bien se satisfait-on davantage de ceux d'exécutant ou d'assistant ? Cette seconde partie s'interrogera ensuite sur le « meilleur rôle », celui qui représente vraiment la perception de soi. Ce sujet revêt une grande importance à l'heure actuelle où les rôles de chacun sont définis en fonction de critères qui évoluent très vite (sexe, âge, métier, catégorie sociale...). Enfin, cette seconde partie examine les conflits en ce qu'ils reflètent certains aspects de la vie relationnelle, a-t-on tendance à chercher facilement querelle ou bien donne-t-on sa préférence au compromis ? Les tests qui suivent vont tenter d'apporter quelques éléments tangibles à propos des attitudes relationnelles.

Le partage

On ne prend vraiment conscience de l'existence des autres que dans les expériences de partage, qu'il s'agisse de conversations, de confidences, de jeux, de travail, de sentiments ou d'opinions. Les autres renvoient à des frontières délimitant des zones sociales et psychologiques : on ne partage pas tout avec tout le monde, il existe des règles imposées par les coutumes, les habitudes, la famille, la catégorie sociale. D'autres lois interviennent, le plus souvent non dites ; construites par l'expérience personnelle, elles contribuent à forger la singularité de chacun à l'intérieur de son groupe. Ainsi, on peut parfaitement admettre de faire des confidences à son coiffeur ou son kinésithérapeute, mais on se gardera d'en faire à ses parents ; on peut aussi s'interdire de faire des confidences, ou encore s'efforcer d'aller vers la plus totale transparence... Les tests qui suivent sont destinés à éclairer les « zones de partage » et leur contenu ; puis on s'appliquera à identifier un style de partage propre à chacun.

Test : Découvrez vos zones de partage

Lisez les situations ci-dessous et choisissez « oui », si dans l'ensemble vous vous y reconnaissez, et « non » si cela vous semble en contradiction avec vos attitudes habituelles.

1. Chez vous, il y a toujours du monde, amis, famille. Oui ☐ Non ☐

2. Vous prêtez volontiers votre ordinateur personnel. Oui ☐ Non ☐

3. Vous bavardez souvent avec les commerçants de votre quartier. Oui ☐ Non ☐

4. Il vous arrive de faire des confidences à vos amis. Oui ☐ Non ☐

5. Vous tenez toujours compte de l'avis des autres dans vos décisions. Oui ☐ Non ☐

6. Vous avez déjà confié à un proche vos codes d'accès pour Internet. Oui ☐ Non ☐

7. Cela ne vous gêne pas de prêter votre appartement à des amis en votre absence. Oui ☐ Non ☐

8. Vous prêtez quelquefois de l'argent à un copain. Oui ☐ Non ☐

9. Vous adorez partir en vacances avec des gens,
• famille ou amis. Oui ☐ Non ☐

10. Il vous arrive de prêter votre téléphone portable
• si quelqu'un en a besoin. Oui ☐ Non ☐

11. Vous accueillez volontiers les confidences
• des autres. Oui ☐ Non ☐

12. Vous parlez facilement avec des gens que vous
• ne connaissez pas. Oui ☐ Non ☐

13. Vous fréquentez les sites de socialisation. Oui ☐ Non ☐

14. Vous aimez porter des vêtements à la mode. Oui ☐ Non ☐

15. Vous allez souvent dîner au restaurant avec
• des amis. Oui ☐ Non ☐

16. Quand vous avez un bon plan, vous en faites
• profiter vos proches. Oui ☐ Non ☐

17. Il vous arrive de garder les enfants de vos proches. Oui ☐ Non ☐

18. Vous fréquentez un club de sport ou de loisirs. Oui ☐ Non ☐

19. Vous n'hésitez pas à demander un service à des
• gens que vous connaissez bien. Oui ☐ Non ☐

20. Vous seriez prêt à vous investir dans une
• association humanitaire. Oui ☐ Non ☐

Comptez vos réponses « oui » et vos réponses « non ».



Vos résultats

Nombre de oui : _____ Nombre de non : _____

Vous obtenez une majorité de « oui »

Vous entrez facilement en contact avec autrui, aimez vous montrer disponible et serviable. Pour vos amis et certains de vos proches, vous êtes capable de tout partager sans restriction. Votre perception des autres s'inscrit dans l'ouverture ; vous préférez vous tromper par excès de confiance plutôt que de vous montrer méfiant ou de camper sur vos positions. Vous détestez l'égoïsme et vous craignez la solitude car vous pensez que l'un et l'autre sont souvent liés. Vous êtes donc prêt à faire des concessions et à accueillir les autres plutôt que rester seul. L'inconvénient de cette attitude, c'est que vous avez parfois un peu de mal à vous retrouver ; vous vous laissez souvent envahir et vous avez du mal à dire « non » quand on vous demande quelque chose, cela vous rend vulnérable et vous pose quelques problèmes : difficultés à prendre une décision rapide, à donner un avis, à fixer des limites. L'avantage de votre attitude, c'est que vous êtes très apprécié, souvent très populaire car vous savez porter toute votre attention vers autrui et répondre de votre mieux à ses attentes. Vous savez mettre vos propres désirs au second plan quand il s'agit de préserver la qualité de vos relations.

Vous obtenez une majorité de « non »

Vos zones de partage sont bien délimitées par des frontières qui ne laissent passer que peu de gens. Vous n'accordez pas facilement votre confiance car vous voulez protéger votre vie privée et ne pas laisser quiconque en être spectateur. Vous n'aimez pas prêter vos affaires, et encore moins confier

vos secrets. Seuls quelques privilégiés sont admis à partager avec vous des territoires personnels. Vous craignez de vous dévoiler devant des gens qui pourraient mal vous juger ou abuser de votre confiance. Vous détestez exhiber ce que vous ressentez et, par respect pour les autres, vous ne forcez jamais la confiance : après tout, chacun a le droit d'avoir un jardin secret. Vous voulez venir à bout de vos problèmes en comptant davantage sur vos propres ressources que sur celles des autres. L'inconvénient de cette attitude, c'est qu'elle est souvent prise pour de l'égoïsme alors qu'il s'agit plutôt de pudeur et de fierté. L'avantage de votre attitude, c'est qu'elle vous met à distance de beaucoup de problèmes : racontars, bavardages malveillants. On vous respecte car vous ne franchissez jamais les limites de la bienséance même si, parfois, vous aimeriez bien vous laisser aller à faire des confidences et baisser la garde. L'important, pour vous, c'est d'inscrire vos relations dans la confiance et surtout dans la durée ; ce sont les conditions indispensables pour vous ouvrir aux autres.

Test : Quel est votre style de partage ?

Lisez les situations suivantes et choisissez l'option qui vous semble la plus proche de votre attitude.

1. Votre belle-mère vient passer quelques jours chez vous.
- ☐ Vous l'installez dans votre chambre qui est la plus confortable de la maison.
 - ☐ Vous l'installez le plus loin possible de votre chambre.
 - ☒ Vous l'installez dans la chambre des enfants.
 - ☐ Vous lui laissez le choix.

2. Vous discutez d'un projet de week-end avec des amis.
- ☐ Vous suggérez une randonnée en pleine nature avec des haltes dans des gîtes d'étape.
 - ☐ Vous proposez de visiter une grande capitale d'Europe.
 - ☒ Vous suggérez un week-end centré sur un thème : cuisine, histoire, tourisme.
 - ☐ Vous les écoutez et vous ralliez au choix de la majorité.

3. Une de vos collègues a oublié son ordinateur portable et vous demande de lui prêter le vôtre pour la journée.
- ☐ Vous acceptez d'emblée, ce n'est qu'un outil de travail fourni par la société.

- ☐ Vous récupérez les fichiers dont elle a besoin et les lui imprimez.
- ☒ Vous faites disparaître quelques fichiers personnels et acceptez ; après tout, elle pourra vous renvoyer l'ascenseur.
- ☒ Vous le lui avez proposé avant qu'elle ne vous le demande.

4 Vous découvrez que votre chef a une aventure avec une commerciale nouvellement arrivée.

- ☒ Vous dévoilez ce secret à vos collègues, tout le monde peut être concerné par les conséquences de cette aventure.
- ☐ Vous gardez cela pour vous, vous ne voulez pas être mêlé à cette histoire.
- ☒ Vous conseillez à la nouvelle de se montrer plus discrète.
- ☒ Vous faites comme si de rien n'était et vous empressez d'oublier.

5 Votre voisine se rend à un entretien d'embauche, vous lui proposez de :

- ☒ Garder ses enfants jusqu'à son retour.
- ☐ Consulter un site où elle va trouver de bons trucs pour s'y préparer.
- ☒ De l'attendre à la sortie, ou de lui téléphoner.
- ☒ Un plan pour éviter les embouteillages.

6 Un proche vous fait des confidences.

- ☒ Vous lui en faites aussi parfois.
- ☐ Vous changez de sujet car cela vous gêne.
- ☒ Vous l'écoutez avec attention.
- ☒ Vous l'écoutez avec une grande attention mais vous évitez de donner votre avis.

7 Vous évitez de prêter de l'argent à un membre de votre famille ou à un ami.

- ☒ Non, il faut s'entraider, la famille ou les amis proches c'est fait pour cela.

- ☐ Oui, cela risque de pourrir les relations si une dette persiste trop longtemps.
- ☒ Non, un bienfait n'est jamais perdu.
- ☒ Non, vous êtes heureux de pouvoir aider votre famille ou vos amis.

8 Vous seriez partant pour accueillir sous votre toit des enfants issus de milieux défavorisés.

- ☐ Oui, si on vous le demandait vous le feriez.
- ☐ Non, vous n'êtes pas qualifié et vous ne vous sentez pas capable d'assumer.
- ☒ Oui, si vous êtes convaincu que c'est vraiment utile.
- ☒ Oui, en principe, mais vous doutez beaucoup de vos compétences.

9 Vous surprenez une copine de votre fille en train d'utiliser votre ordinateur.

- ☐ Vous laissez faire, chez vous, les enfants vont et viennent partout.
- ☐ Vous lui dites de cesser et d'aller jouer ailleurs.
- ☒ Vous lui demandez si elle fait la même chose chez ses parents.
- ☒ Vous ne dites rien car vous craignez que votre fille ne vous fasse la tête.

10 Pour faire des économies, votre chef a décidé d'installer un second poste de travail dans votre bureau.

- ☐ Vous êtes plutôt content de partager votre bureau avec un collègue.
- ☐ Vous n'êtes pas content et vous ne faites rien pour faciliter les choses.
- ☒ Vous pensez que cela va favoriser le bavardage.
- ☒ Le chef fait ce qu'il veut chez lui, et tout bien réfléchi, cela ne vous dérange pas.

11. Vous avez invité des amis à dîner, et ils arrivent avec deux personnes de plus.

- ☐ Plus on est de fous, plus on rit !
- ☐ Cela vous ennue car vous craignez de manquer de vivres.
- ☒ Vous allez vous serrer un peu, pourvu que ces deux-là soient cool.
- ☒ Cela fera de plus petites parts mais bon, c'est impossible de refuser.

12. Le chien de votre voisin fait sans cesse irruption dans votre jardin.

- ☐ Cela arrive tout le temps ce genre de chose, il faut rester zen.
- ☐ Au troisième incident, vous protestez.
- ☒ Vous lui demandez poliment de tenir le chien en laisse.
- ☒ Vous tolérez parce que vous ne voulez pas d'histoires avec les voisins.

13. Vous avez beaucoup de soucis car l'un de vos proches est gravement malade.

- ☐ Vous en parlez, cela vous fait du bien.
- ☐ Vous ne dites rien, cela ne regarde que vous.
- ☒ Vous en parlez à une ou deux personnes de confiance.
- ☒ Vous vous sentez tellement mal que les autres veulent savoir ce qui vous arrive.

14. Votre ville est jumelée, et des habitants de l'autre ville vont venir pour un court séjour.

- ☐ Vous vous réjouissez et proposez d'accueillir chez vous deux de ces visiteurs.
- ☐ Vous vous arrangez pour ne pas être là quand ils vont arriver.
- ☒ Cela peut être intéressant d'accueillir un visiteur, ce n'est que pour deux jours.
- ☒ Cela vous fait plaisir d'accueillir un visiteur, car vous voulez être un bon citoyen de votre ville.

15

. Vous devez discuter d'un problème avec un collaborateur.

- ⊖. Vous le faites de façon informelle.
- ⊘. Vous lui demandez de venir dans votre bureau.
- ⊙. Vous lui envoyez un mail.
- ⊗. Vous allez dans son bureau.

Comptez vos réponses ; votre style est celui où vous obtenez une majorité de réponses ⊖, ⊘, ⊙ ou ⊗. Reportez-vous ensuite aux résultats.



Vos résultats

Nombre de ⊖

Nombre de ⊘

Nombre de ⊙

Nombre de ⊗

Vous obtenez une majorité de ⊖ : illimité

Vous aimez vivre en groupe, et surtout en famille, vous pouvez vous contenter d'un très petit espace privé car l'essentiel de votre vie se passe en compagnie des autres. Vous offrez facilement l'hospitalité et les portes de votre cœur. Vous préféreriez vous priver que de laisser un ami ou un proche dans la solitude ou l'embarras. En retour, vous êtes capable de demander l'aide et le soutien des autres, vous avez besoin de vous sentir aimé et soutenu pour surmonter les difficultés que vous rencontrez. Vous vous sentez en accord avec vous-même quand vous pouvez vous appuyer sur un clan, une famille, un groupe de copains, un réseau de gens partageant une même vision du monde ou une même passion. Vous avez besoin d'une relation d'affiliation ou d'appartenance et vous êtes prêt à tout (ou presque) partager avec les membres de ce groupe. Vous aimez les loisirs collectifs, les voyages en groupe, le travail en équipe, les réunions de famille, les fêtes. Vous détestez avoir à vous mettre en avant en tant que personne

isolée car vous avez tendance à penser « nous » plutôt que « je ». L'inconvénient de cette attitude, c'est qu'elle limite votre horizon relationnel à votre « tribu » de référence ; il peut être difficile d'échapper à son groupe d'appartenance pour aller explorer d'autres horizons, faire des rencontres, élargir ses expériences et ses connaissances. L'avantage de cette attitude, c'est qu'elle offre une grande sécurité psychologique, la plupart des situations difficiles peuvent être affrontées collectivement : dans le groupe, il y a en effet toujours quelqu'un capable de prodiguer des conseils ou d'offrir une aide efficace. Pour vous, la solidarité n'est pas un vain mot, elle figure au premier rang de vos valeurs morales.

Vous obtenez une majorité de ☒ : ne pas déranger

Vous n'aimez pas que l'on vienne envahir votre espace et vous avez tendance à investir les territoires dans lesquels vous évoluez. Doué d'une grande facilité d'adaptation, vous parvenez à vous sentir « chez vous » partout du moment que vous pouvez y disposer d'un espace privé bien à vous. Vous aimez les atmosphères intimes, calmes, reposantes, les lieux où vous ne risquez pas d'être dérangé. Vous êtes réservé, voire secret ; seuls quelques privilégiés peuvent franchir les remparts de vos « royaumes ». Quand vous autorisez quelqu'un à pénétrer cette sphère privée, vous vous montrez accueillant, généreux, disponible, mais vous ne tolérez pas que l'on s'installe chez vous. Vous vous sentez souvent vulnérable, fragile et vous ressentez alors le besoin de vous protéger et sécurisant votre vie privée. Vous cultivez votre jardin secret et vous vous montrez très respectueux des autres en ne franchissant jamais les limites de leurs territoires psychologiques. Vous ne recherchez pas les confidences et n'en faites que rarement. L'inconvénient, c'est que votre attitude peut devenir trop prudente et vous priver de nouvelles expériences. De plus, mal comprise, elle vous fait passer pour quelqu'un d'égoïste. L'avantage, c'est qu'elle vous permet de construire une distance de repli qui peut s'avérer très utile en cas de difficultés : vous retrouver, vous ressourcer, reprendre des forces. Vous avez la volonté de vous débrouiller seul en cas de problème : cela vous permet d'éviter de solliciter l'aide des autres et de leur être redevable de quelque

service. Vous êtes prêt à défendre votre liberté et votre autonomie car ce sont des valeurs fondamentales de votre personnalité.

Vous obtenez une majorité de ☉ : sélectif

Vous partagez quand c'est utile, gratifiant, intéressant. Quand l'enjeu est important, vous n'hésitez pas à ouvrir en grand les portes de votre espace personnel : privé, social, ou professionnel. Vous aimez toujours avoir le choix et l'exercer librement. Si le partage implique des contraintes, vous les acceptez à condition que cela vous permette d'obtenir un avantage : plaisir, reconnaissance, gratification. Vous choisissez avec soin ce que vous partagez et avec qui vous le faites. Vous recevez chaleureusement certaines personnes que vous appréciez, mais votre maison n'est pas un lieu de passage. Vous apportez aide et soutien à des gens que vous choisissez et qui, selon vous, les méritent. Vous ne faites pas souvent de confidences, excepté si vous êtes absolument sûr qu'elles tombent dans les oreilles d'une personne qui ne pourra pas les divulguer : médecin, prêtre, psy et quelques très rares amis ou proches. Pour ces derniers, vous choisissez aussi les confidences et ne dévoilez pas les mêmes aspects à chacun. Vous détestez vous sentir manipulé, mis sous pression, influencé dans vos décisions. Quand vos zones de partage sont closes, c'est avec de solides remparts ! L'inconvénient de votre attitude, c'est de vous faire apparaître comme très intéressé ; pourtant, au fond, vous ne cherchez qu'à vous protéger, à bien vous organiser et, objectivement, vous n'êtes pas parmi les plus égoïstes. L'avantage de votre attitude, c'est le sens stratégique qui vous permet d'analyser une situation en prenant de la distance et en ne vous laissant pas envahir par des éléments extérieurs : pensées négatives, voisins trop curieux, soucis n'ayant aucun rapport avec le sujet qui vous occupe. Ceux qui vous connaissent savent qu'il ne faut pas se laisser duper par des apparences et que l'on peut vraiment compter sur vous.

Vous obtenez une majorité de ☒ : cool

Vous n'avez pas de règles strictes concernant le partage, mais une attitude globale d'ouverture et de disponibilité. Vous avez tendance à laisser aux autres le choix du partage, mais vous ne prenez pas l'initiative car vous

pensez que vous ne faites pas le poids, ou que vous n'êtes pas en position légitime pour en décider. Ainsi, c'est souvent le dernier qui parle qui a raison : quand vous sortez entre amis, vous leur laissez la responsabilité de choisir où aller, et que faire, il ne vous reste plus qu'à les suivre et vous adapter, qualité très naturelle chez vous. Pour rester en harmonie avec les autres, vous pensez qu'il ne faut pas les contrarier mais se plier à leurs exigences et vous accommoder de la situation. Vous ne vous sentez « chez vous » pratiquement nulle part, mais vous agissez plutôt comme si vous étiez en visite sur le territoire d'autrui, et cela même dans votre propre espace, qu'il soit personnel ou professionnel. Vous détestez la solitude, et plus encore prendre des décisions qui pourraient à terme vous isoler ou vous singulariser. Pour vous, le partage consiste surtout à vous faire accepter, c'est pourquoi toute originalité risquant de déplaire pourrait vous exclure. L'inconvénient de votre attitude, c'est qu'elle vous maintient dans une situation de dépendance et ne favorise pas l'épanouissement personnel. Mal comprise, cette posture vous fait passer pour faible et indécis, alors qu'il vous manque seulement un peu de confiance en vous. L'avantage de votre attitude, c'est qu'elle vous permet de développer un sens de la diplomatie ; vous êtes capable mieux que quiconque de relever les points communs et les convergences dans des situations compliquées ou difficiles. Votre valeur, c'est l'altruisme que vous mettez en œuvre jusqu'à avoir parfois le sentiment de n'exister qu'à travers les autres.

Êtes-vous altruiste ?

On parle d'altruisme quand on fait quelque chose en faveur d'autrui de façon généreuse et désintéressée, c'est-à-dire sans rien attendre en échange. L'altruisme se confond souvent avec l'empathie et la compassion ; on lui attribue généralement des sources morales religieuses bien qu'il puisse aussi se réclamer de règles philosophiques et idéologiques.

Beaucoup de choix se justifient par des raisons altruistes dans un monde où domine, dit-on, l'individualisme. S'agit-il bien d'altruisme ou de vanité cachée ? La question prend toute sa pertinence si on considère qu'il faut sans cesse communiquer, informer, faire savoir. La moindre « bonne » action d'un personnage connu est portée à la connaissance du plus grand nombre et contribue à renforcer sa popularité. Pour autant, doit-on exclure de se faire plaisir en ayant une action positive pour les autres ? Il semble que l'on ait coutume d'exclure de l'altruisme les actes qui apportent un bénéfice à leur auteur : faire des dons à une organisation humanitaire par exemple pour se donner bonne conscience, et en évitant de trop s'impliquer.

Agir au nom de quelque chose que l'on place bien au-dessus de soi : foi, principe, valeurs, croyances, permet de faire de l'altruisme à bon compte et de récolter des bénéfices secondaires. On agit au nom de quelque chose et non en tant que soi-même, dans une posture d'abnégation, de dévouement extrême, voire au mépris de sa sécurité et de ses intérêts propres. Beaucoup de sacrifices sont consentis au nom d'un idéal, ce qui n'exclut pas d'y trouver des avantages personnels. Ainsi, travailler dur pour permettre à ses enfants de faire des études longues et coûteuses est peut-être

un sacrifice en apparence mais, à terme, la réussite par enfants interposés représente une extraordinaire récompense de fierté, d'orgueil...

Quelle est la place réelle accordée à autrui dans la pensée ? Penser à la place de l'autre tient souvent lieu d'altruisme, tout aussi bien que s'effacer faute d'assumer des responsabilités. Dans le premier cas, on fait « tout » pour aider l'autre, le plus souvent sans tenir compte de ses besoins réels, parce que l'on s'inspire davantage de ses propres critères, ce qui évite de prendre le risque de les confronter à ceux de l'autre. C'est sur ce modèle que l'on offre les cadeaux que l'on aimerait recevoir, que l'on aime comme on souhaiterait être aimé. Quand la bonne intention manque sa cible, on peut alors se plaindre de l'ingratitude de l'autre et mettre encore mieux en valeur son propre altruisme. Faute d'avoir le courage d'assumer ses responsabilités, on en charge autrui, sous couvert d'altruisme. C'est ainsi que l'on laisse généreusement aux autres la gloire d'initiatives risquées : s'opposer à un chef coléreux, investir dans un projet innovant mais incertain, s'engager dans un mouvement politique... Si le plan est bon, toute la gloire peut revenir à « l'altruiste » qui n'a pas agi pour son intérêt mais pour celui de l'autre ; si le plan n'est pas bon, « l'altruiste » a tout loisir de consoler l'imprudent et conserve encore le beau rôle. À l'extrême, on serait tenté de dire que l'altruisme n'existe pas, ce qui n'est pas tout à fait exact comme vont le montrer les tests suivants.

Test : Quel altruiste êtes-vous ?

Lisez les mises en situations suivantes et choisissez l'option qui vous correspond le mieux.

1. Vous dirigez un groupe de formation, parmi les participants, il y a un traînard qui ralentit tout le groupe.

- ☐ A. Vous faites tout votre possible pour l'aider à rattraper son retard.
- ☐ B. Vous le prenez à part et lui demandez de vous expliquer ce qui ne va pas.
- ☒ C. Vous le faites changer de groupe.
- ☐ D. Vous ne lui portez aucune attention.

2. Vous devez élire un représentant de votre quartier pour un mouvement citoyen.

- ☐ A. Si on ne vous demande pas de vous présenter, vous votez pour un candidat dont l'expérience est proche de la vôtre.
- ☐ B. Vous votez pour le candidat le plus compétent pour la tâche.
- ☒ C. Vous votez pour le candidat le plus habile en stratégie.
- ☐ D. Vous votez pour le candidat le plus pragmatique et intelligent.

3. L'école que fréquentent vos enfants vous sollicite pour accompagner une classe à la médiathèque.

- ☐ A. Vous aviez déjà proposé de vous investir et vous acceptez avec joie.

- ☐ Vous acceptez et vous renseignez auprès des intéressés pour que la sortie soit parfaitement réussie.
- ☒ Vous acceptez car vous pensez que c'est une expérience utile à toute la classe.
- ☒ Vous le faites mais vous pensez que cela ne servira qu'à ceux qui ont déjà accès à la culture.

4 Vous vous occupez d'une association caritative et vous efforcez de
recueillir des fonds.

- ☐ Vous misez sur la générosité et la compassion des gens ou des entreprises qui en ont les moyens.
- ☐ Vous présentez de façon très réaliste les situations que votre association tente d'améliorer par ses actions.
- ☒ Vous présentez les actions de votre association et les avantages pour les donateurs.
- ☒ Vous imaginez des plans variés en fonction de vos interlocuteurs.

5 Vous venez de prendre votre retraite et désirez vous investir dans un
projet utile ; votre choix se porte sur :

- ☐ L'action caritative pour les personnes âgées pauvres et isolées.
- ☐ Assurer une permanence téléphonique pour des personnes en détresse.
- ☒ Donner des cours gratuits dans une maison de quartier.
- ☒ Aider les gens à remplir leurs tâches administratives.

6 Bloqué dans un ascenseur avec d'autres personnes, vous essayez de
faire quelque chose.

- ☐ Appeler l'assistance.
- ☐ Rassurer ceux qui paniquent.
- ☒ Maintenir un climat de calme dans le groupe.
- ☒ Expliquer et conseiller la patience.

7. Vous seriez prêt à payer plus d'impôts si vous étiez certain que :

- ☐ L'argent soit dépensé utilement pour les plus démunis.
- ☐ On fixe des priorités et qu'on les respecte.
- ☒ Cet argent finance des projets réellement utiles à tous.
- ☐ La gestion en soit confiée à des gens honnêtes et compétents.

8. Pour rendre service à un membre de votre famille, vous accepteriez de :

- ☐ Vous priver de vacances.
- ☐ Vous efforcer de lui donner ce dont il a vraiment besoin.
- ☒ Vous priver de tout ce qui n'est pas absolument indispensable au bien-être de votre propre foyer.
- ☐ Vous commenceriez par faire avec lui le bilan de ses ressources.

9. Vous êtes parti en randonnée avec un club, mais vous manquez d'entraînement et vous avez du mal à suivre.

- ☐ Vous vous forcez à marcher plus vite.
- ☐ Vous demandez aux autres de ralentir un peu.
- ☒ Vous vous arrêtez pour ne pas retarder les autres.
- ☐ Vous rebroussez chemin en présentant vos excuses.

10. Que distribuez-vous le plus facilement ?

- ☐ Votre argent.
- ☐ Votre empathie.
- ☒ Votre temps.
- ☐ Vos conseils.

11. Quelqu'un a sauté dans le fleuve.

- ☐ Vous plongez à votre tour pour le sauver.

- ☐ Vous l'appellez et faites votre possible pour le sauver sans vous mettre en danger.
- ☒ Vous appelez les pompiers et tentez de ramener l'imprudent à terre.
- ☒ Vous appelez les secours et tentez d'ameuter les passants au cas où il y aurait un sauveteur breveté parmi eux.

12. Votre jeune collègue a commis une erreur et vous demande de l'aider car il craint d'être licencié.

- ☐ Vous acceptez de l'aider à réparer son erreur.
- ☐ Vous l'écoutez mais vous lui conseillez d'assumer son erreur.
- ☒ Vous cherchez avec lui une solution équitable.
- ☒ Vous explorez avec lui toutes les conséquences possibles de son erreur, c'est à lui de prendre la décision.

13. Pour soutenir votre candidat à une élection, jusqu'où irez-vous ?

- ☐ Coller des affiches, distribuer des tracts sur les marchés et toutes les tâches qu'il vous confiera.
- ☐ Tenter de convaincre le maximum de gens de voter pour votre candidat.
- ☒ Organiser des réunions pour valoriser l'image du candidat et de son mouvement.
- ☒ Animer son site internet, forum, pétitions, réseaux...

14. Qu'est-ce qui vous pousse à vouloir aider les autres ?

- ☐ Vous avez besoin de faire quelque chose d'utile.
- ☐ Vos idéaux de bienveillance, compassion, solidarité.
- ☒ Vous pensez que toute la société peut bénéficier de l'aide apportée aux plus déshérités.
- ☒ Une vision à long terme, la satisfaction de contribuer à un projet utile.

15. Que ressentez-vous quand vous faites une action utile aux autres ?

- ⊖. Vous éprouvez de la satisfaction pour avoir fait quelque chose d'utile.
- ⊘. Vous éprouvez un apaisement et cela vous encourage à continuer.
- ⊙. Vous vous sentez un élément actif dans votre communauté.
- ⊗. Vous éprouvez une certaine fierté.

Comptez vos réponses ; votre style est celui où vous obtenez une majorité de réponses ⊖, ⊘, ⊙ ou ⊗. Reportez-vous ensuite aux résultats.



Vos résultats

Nombre de ⊖ Nombre de ⊘ Nombre de ⊙ Nombre de ⊗

Vous obtenez une majorité de ⊖

Vous êtes animé d'excellentes intentions et faites sincèrement de votre mieux pour aider les autres. Vous détestez l'exclusion, vous pensez que chacun doit avoir les mêmes chances de réussir et vous êtes prêt à aider les autres à atteindre leurs objectifs et à s'épanouir. Vous analysez rapidement les problèmes des autres et cherchez tout aussi vite des solutions efficaces pour les résoudre. Vous avez cependant tendance à simplifier les choses et à ne tenir compte que des faits. Quand il s'agit d'organiser, de planifier, de mesurer, de distribuer des aides concrètes, vous faites preuve de talent et d'équité. Il vous arrive cependant de faire « comme pour vous » et de manquer votre but, car vos solutions ne sont pas toujours bien adaptées aux problèmes spécifiques d'autrui. Vous pensez que votre expérience de la vie peut servir aux autres parce qu'elle a quelque chose d'universel. Quand vous avez réussi à résoudre un problème, vous êtes certain que votre façon de faire doit pouvoir être transmise et agir pour les autres avec la même

efficacité. Or, rien n'est moins sûr car chacun tend à donner plus de crédit à sa propre expérience. L'avantage de votre style, c'est que vous êtes très motivé et capable de déployer beaucoup d'énergie au service des autres. L'inconvénient, c'est que vous passez à côté des ressentis personnels et particuliers, ce qui dans certains cas fait échouer vos initiatives. Pour progresser, il faut développer vos qualités d'écoute et d'empathie.

Vous obtenez une majorité de ☐

Vous êtes très sincèrement à l'écoute des autres, vous êtes conscient que leurs besoins peuvent différer des vôtres et que toute généralisation est porteuse d'erreurs. Vous portez donc une grande attention à leurs émotions, leurs paroles, afin de bien comprendre leurs attentes et aller au-devant. Vous aimez prodiguer votre aide et votre soutien, favoriser le développement des compétences et des potentiels de ceux qui vous entourent. Vous êtes modeste et capable de vous investir dans une action d'entraide sans en tirer le moindre bénéfice. Vous cherchez à satisfaire vos exigences et critères personnels sans ignorer les limites de votre action. Il vous arrive de voir ce qui reste à faire plutôt que ce qui a été déjà accompli. Vous êtes sincèrement heureux de la réussite des autres et en particulier de ceux que vous avez aidés, mais vous n'en tirez aucun orgueil ; après tout, ce sont eux qui ont agi pour réussir, vous n'avez fait que les soutenir. Vous détestez la vanité et la bêtise. Mal compris, vous passez pour quelqu'un à la fois idéaliste et intransigeant sur ses principes. L'inconvénient de votre posture, c'est que vous avez tendance à minimiser vos interventions. L'avantage, c'est que vous gardez la tête froide et les idées claires.

Vous obtenez une majorité de ●

Votre altruisme est beaucoup plus dirigé vers les groupes que vers les individus. Ainsi, vous êtes prêt à vous dévouer pour votre association, votre ville, votre parti politique, votre religion, votre club sportif. Vous calculez les conséquences de vos actions sur le long terme, ce qui vous rend capable de vous investir dans des actions dont vous ne verrez peut-être pas directement les résultats mais dont les bienfaits pour la collectivité sont indéniables. En cas de problème, vous êtes prêt à défendre votre groupe, votre

réseau, votre famille ou tous ceux qui sont placés sous votre responsabilité. En cas d'échec ou de difficultés, vous vous sentez directement concerné, ce qui vous pousse à faire le maximum pour assurer bien-être et sécurité. Mal compris, on confond votre attitude avec de l'indifférence car vous préférez toujours agir dans l'intérêt du plus grand nombre et que cela vous amène à négliger des situations particulières. Pour vous, cette confusion est un inconvénient car vous êtes animé de puissants idéaux de générosité. L'avantage de votre style, c'est que vous êtes capable d'analyser une situation en partant de différents points de vue et en mesurant les conséquences probables, ce qui vous donne une excellente distance et facilite l'émergence de solutions. Une meilleure communication serait la bienvenue.

Vous obtenez une majorité de ☒

Votre altruisme est très sélectif, vous avez tendance à laisser chacun se débrouiller, tenter de trouver ses propres solutions plutôt que d'intervenir à la hâte. Vous préférez agir après avoir bien réfléchi, pesé le pour et le contre, et estimé que votre action a de véritables chances d'être utile. Vous détestez l'idée de faire de « bonnes » actions pour vous faire valoir, ou pire encore, de faire ce qui semble politiquement correct mais ne sert à rien d'autre qu'à brasser inutilement de l'air. Votre désir de bien faire se heurte à un certain degré de pessimisme car vous vous sentez souvent incapable de changer le cours des choses, vous préférez alors ne rien tenter plutôt que de vous tromper ou dépenser inutilement votre énergie. Vous êtes très sensible à une bonne argumentation étayée par des preuves et des faits ; de même, quand vous voulez convaincre et rassembler autour d'un projet altruiste, vous faites appel à des arguments solides, des déductions logiques, et vous savez parfaitement cerner les contours de votre action. L'inconvénient de votre style, c'est de vous faire paraître froid et distant, alors que vous mettez votre intelligence au service d'une quête de vraies solutions. Les avantages de votre style sont nombreux et variés, ils se déploient dans une excellente utilisation de vos capacités d'analyse, dans une perception objective des enjeux d'une situation, et dans la ténacité de vos engagements. Vous prenez très au sérieux les projets altruistes mais vous voulez vous assurer de leur pertinence et toujours laisser aux premiers intéressés l'initiative des solutions. Une légère accélération de vos prises de décision serait très utile.

Test : Êtes-vous égoïste ?

Lisez les situations et choisissez « oui » si cela correspond à votre attitude, et « non », si ce n'est pas le cas.

1. Il vous arrive de refuser de rendre service parce que
cela ne vous arrange pas. Oui ☐ Non ☐

2. Vous avez horreur de sentir qu'on vous pousse
à faire quelque chose. Oui ☐ Non ☐

3. Vous cherchez toujours ce qui peut vous être utile
dans une situation. Oui ☐ Non ☐

4. Vous n'aidez que les gens que vous aimez. Oui ☐ Non ☐

5. Vous n'avez pas envie de vous priver pour des gens
que vous ne connaissez pas. Oui ☐ Non ☐

6. Vous ne prêtez jamais votre téléphone portable. Oui ☐ Non ☐

7. Quand vous avez un très bon plan, vous le gardez
pour vous et quelques proches. Oui ☐ Non ☐

8. Si vous trouvez un trésor, vous le gardez. Oui ☐ Non ☐

9. La vie est trop courte pour que vous vous priviez
de ses plaisirs. Oui ☐ Non ☐

10. Vous ne tenez pas toujours compte des autres
dans vos décisions. Oui ☐ Non ☐

11. Vous fuyez les gens qui veulent vous faire
la morale. Oui ☐ Non ☐

12. Vous détestez la frustration, même pour une
bonne cause. Oui ☐ Non ☐

13. Vous n'avez pas toujours le temps d'écouter
les autres. Oui ☐ Non ☐

14. Vous avez horreur que l'on vous dérange quand
vous êtes occupé. Oui ☐ Non ☐

15. Vous avez tendance à bâcler les tâches qui vous
ennuient. Oui ☐ Non ☐

16. Vous ne supportez pas d'attendre un rendez-
vous, vous n'avez pas que ça à faire. Oui ☐ Non ☐

17. Vous ne prêtez votre journal que quand vous
avez fini de le lire. Oui ☐ Non ☐

18. Vous n'êtes généreux que si c'est réciproque. Oui ☐ Non ☐

19. Vous ne cédez pas votre place dans les transports
en commun, sauf si vous y êtes contraint. Oui ☐ Non ☐

20. Vous adorez vous faire des cadeaux. Oui ☐ Non ☐

Comptez vos réponses « oui » et vos réponses « non » puis reportez-vous aux restitutions.



Vos résultats

Nombre de oui : _ _ _ _ _

Nombre de non : _ _ _ _ _

Vous obtenez une majorité de « oui »

Assurément vous pensez d'abord à vous, et vous avez toujours d'excellentes raisons de faire ainsi : assumer vos responsabilités, garantir votre confort, votre tranquillité. Vous donnez la priorité à ce que vous faites et vous vous appliquez à faire en sorte que rien ne vienne vous distraire, vous perturber ou vous empêcher d'atteindre vos buts. Vous détestez avoir l'impression de perdre votre temps et vous choisissez donc toujours la solution la plus efficace ou la moins dérangeante pour vous. Vous pensez que les autres ont souvent tendance à vouloir profiter de vous, vous utiliser, vous demander quelque chose, et vous préférez vous tenir à bonne distance, simplement parce que vous savez très bien que vous ne pouvez pas donner satisfaction à tout le monde. Vous êtes de ceux qui pensent que si vous donnez un peu, vous allez vous faire dépouiller de beaucoup car vous aurez ouvert une brèche. L'inconvénient de votre style, c'est de vous faire passer pour quelqu'un d'égoïste et de très personnel. Pourtant, si on ne peut nier que vous pensez à vous d'abord, il faut reconnaître que c'est une attitude pragmatique simple et efficace. L'avantage de votre style, c'est que vous êtes très déterminé, capable de concentrer tous vos efforts vers un but, sans vous laisser influencer par les sollicitations d'autrui. Cela vous donne de la force de caractère et du charisme. Au fond, vous doutez, mais votre fierté vous oblige à masquer ces doutes et à assumer vos décisions, même celles qui déplaisent aux autres.

Vous obtenez une majorité de « non »

Vous pensez d'abord aux autres avant de prendre une décision même de peu d'importance et vous avez de bonnes raisons de procéder ainsi : faire plaisir, aider, construire autour de vous un tissu relationnel solide. Ainsi, vous ne savez pas refuser si on vous demande quelque chose ; cela renforce en vous le sentiment d'être utile, sinon indispensable. Votre attitude orientée vers autrui donne du sens à votre vie, vous êtes incapable de vouloir quelque chose rien que pour vous, il faut que vos désirs s'inscrivent harmonieusement ou répondent à ceux des autres. Bien sûr, vous avez des préférences, vos proches, vos amis... mais si un collègue ou même un inconnu vous sollicite, votre première réaction consiste à l'écouter avec bienveillance dans une attitude d'acquiescement *a priori*. L'inconvénient de votre style, c'est que vous vous trouvez rapidement dans des contradictions car vous ne pouvez ni plaire à tout le monde, ni combler les attentes de tous. Chacun de vos choix peut avoir des conséquences agréables comme désagréables pour les autres, or vous ne pouvez pas tout contrôler, mais vous faites comme si c'était dans vos cordes ce qui vous conduit parfois à préférer l'indécision à une attitude plus ferme. L'avantage de votre style, c'est votre grande disponibilité, vos qualités d'écoute, votre sensibilité et votre capacité d'empathie. Tout cela fait de vous une personne très intuitive et vous excellez dans toutes les activités nécessitant un contact relationnel fort.

Votre rôle familial : parent, enfant . . .

Être parent, c'est être animé du souci de bien faire, et si possible mieux que ses propres parents : éviter leurs erreurs, donner à ses enfants ce dont on a manqué ou rêvé. On peut aussi s'appliquer à suivre l'exemple de ses parents et reconstruire pour ses enfants l'enfance que l'on a eue et dont on reste souvent nostalgique. Le rôle de parent est sujet à bien des influences qu'il est intéressant de découvrir, d'autant qu'en ce domaine, il y a eu, dans les sociétés de culture occidentale, des évolutions considérables en un temps très bref. Ces bouleversements rendent presque impossible la continuité d'un modèle constant pour le rôle de parent comme pour celui d'enfant. Aujourd'hui encore, l'attitude parentale est fortement influencée par la psychanalyse. Dans la pensée traditionnelle, l'enfant était considéré comme un petit animal innocent qu'il convenait d'éduquer et parfois même de dresser à devenir un adulte bien adapté à ses futurs rôles dans la société. La psychanalyse a changé radicalement cette représentation de l'enfant, qui dès lors devient un sujet précocement animé de désirs sexuels inconscients, et détenteur d'un certain savoir naturel. L'éducation idéale préconisée par les spécialistes et par extension les professionnels de l'éducation et de l'enfance consiste donc en un habile mélange de laisser-faire et de contrainte : on laisse faire pour que l'enfant s'exprime, on contraint pour le rendre sociable... Les partisans des traditions diront que le laisser-faire prend le dessus...

Aujourd'hui, l'enfant est désiré et non plus inévitable comme c'était le cas avant que la femme ne dispose de moyens fiables pour gérer sa fécondité.

La venue au monde de l'enfant est programmée et il occupe dès son arrivée une place prépondérante dans la famille. L'enfant est un sujet de conflit quand les couples se séparent et que chacun en revendique la garde. Son éducation est très tôt confiée à des tiers spécialisés (crèches, assistantes maternelles) en raison du travail des deux parents. L'enfant « roi » et quelque fois « tyran » au sein de sa famille doit toutefois réaliser le tour de force d'exprimer sa singularité tout en s'intégrant à la masse sans faire trop d'histoires.

Comme les enfants représentent la génération qui viendra remplacer celle des parents, ceux-ci ont souvent des attentes très fortes vis-à-vis de leur progéniture. Les enfants se trouvent alors porteurs d'espoir et de missions à commencer par réussir là où les parents ont échoué. Mais, en tant qu'enfant de ses parents, les attentes vis-à-vis de ces derniers sont également importantes et propres à leur mettre la pression. Le parent doit être équitable, ne pas accorder plus à l'un qu'à l'autre, dévoué, calme, généreux et capable de remédier à tous les maux. Si les choses se passaient ainsi, les parents seraient des saints et leurs enfants des anges ; comme il n'en est rien, on pourra se poser quelques questions utiles. Les tests qui suivent interrogent les idéaux de parents et d'enfants afin de mettre en évidence des styles avec leurs caractéristiques, leurs inconvénients et leurs avantages.

Test : Qu'est-ce que de « bons » parents ?

Lisez les mises en situations suivantes et choisissez l'option qui vous correspond le mieux.

1. Votre fille de six ans refuse d'aller se coucher et pique une grosse colère.

- ☐ A. Vous ne cédez pas et la conduisez calmement jusqu'à sa chambre.
- ☐ B. Vous essayez de savoir pourquoi mais vous ne cédez pas.
- ☒ C. Vous lui dites que si elle va se coucher, elle aura un cadeau.
- ☐ D. Vous cédez pour que cessent ces cris et avoir la paix.

2. Votre fils de douze ans passe des heures sur une messagerie instantanée sur Internet.

- ☐ A. Vous imposez des règles et contrôlez de temps en temps.
- ☐ B. Vous lui demandez de calculer lui-même le temps passé avant d'imposer des restrictions.
- ☒ C. Vous lui faites entrevoir une récompense s'il parvient à se restreindre.
- ☐ D. Vous laissez faire, après tout, tous ses copains en font autant.

3. Le professeur de mathématiques de votre fille vous informe de ses très mauvais résultats.

- ☐ A. Vous l'aidez à faire ses devoirs de maths ou lui ferez prendre des cours supplémentaires.

- ☐ . Vous cherchez à comprendre pourquoi elle a des difficultés.
- ☒ . Vous lui fixez des objectifs pour venir à bout de ce problème.
- ☐ . Vous étiez nul en maths, elle doit tenir cela de vous.

4 Un voyage scolaire est organisé, vos enfants vont faire un long voyage en autocar.

- ☐ . Excellent, ils vont goûter aux joies de la vie en groupe.
- ☐ . Vous posez beaucoup de questions concernant l'organisation et la sécurité avant de donner votre accord.
- ☒ . Vous êtes curieux de voir ce qu'ils peuvent en tirer comme avantages.
- ☐ . Vous craignez les réactions de vos enfants ; en même temps, vous pensez que vous allez pouvoir souffler un peu.

5 Votre fille de quatorze ans vous demande de signer une autorisation pour se faire tatouer.

- ☐ . Vous refusez catégoriquement.
- ☐ . Vous lui demandez pourquoi et expliquez votre refus.
- ☒ . Vous ne refusez pas mais vous mettez des conditions.
- ☐ . Vous lui demandez combien ça coûte.

6 Votre fils de dix-sept ans vient d'avoir son bac et veut devenir comédien.

- ☐ . Vous lui imposez cependant de faire des études pour avoir un métier au cas où il ne pourrait pas vivre de son art.
- ☐ . Vous lui demandez de réfléchir et l'inscrivez à un stage intensif pendant les vacances.
- ☒ . Pourquoi pas, mais vous exigez qu'il s'inscrive dans un cours d'art dramatique sérieux et renommé.
- ☐ . Vous avancez des arguments pour et contre, mais vous savez que vous ne pourrez pas le faire changer d'avis.

7. Votre fille de dix-huit ans est désespérée car elle n'a pas été admise dans l'école qu'elle voulait.

- ☐ Vous examinez ensemble la possibilité de repasser le concours l'année prochaine.
- ☐ Vous l'assurez de votre soutien total, cherchez l'erreur ensemble, puis vous examinez les autres possibilités.
- ☒ Vous lui conseillez de placer la barre moins haut.
- ☒ Vous la consolez de votre mieux, peut-être qu'elle n'a pas les moyens de ses ambitions.

8. Votre fille de quinze ans a un petit ami de vingt-trois ans.

- ☐ Vous tolérez mais vous surveillez de près cette relation.
- ☐ Vous accueillez le petit ami et cherchez à mieux le connaître.
- ☒ Du moment que cela ne perturbe ni le travail ni la vie de famille...
- ☒ Vous avez peur qu'il l'accapare.

9. Vous détestez le rap que vos enfants adorent.

- ☐ Vous leur demandez de passer cette musique seulement dans leur chambre ou sur leur baladeur.
- ☐ Vous faites l'effort d'en écouter un peu et d'essayer de comprendre ce qui plaît tant à vos enfants.
- ☒ Vous leur offrez un concert de rap s'ils rangent leur chambre.
- ☒ Vous vous offrez un baladeur pour écouter votre musique et ne plus entendre la leur.

10. Votre fils étudiant a trouvé un job de serveur dans un restaurant, mais il ne cesse de se plaindre.

- ☐ C'est une expérience qui lui sera utile.
- ☐ Vous l'écoutez et l'encouragez à tenir le coup pour arriver au terme de son contrat.

- ☒ . Vous lui rappelez que ce job lui permet de contribuer au financement de ses études.
- ☒ . Vous faites l'impossible pour le chouchouter quand il rentre.

11 . Votre fils veut pratiquer le hockey sur glace, mais vous désapprouvez son choix ; pour tenter de l'en dissuader vous lui dites :

- ☐ . Que c'est dangereux.
- ☐ . Que c'est trop violent.
- ☒ . Que c'est très cher.
- ☒ . Que cela vous fait peur.

12 . Votre fille veut partir en voyage avec une copine dans un pays où ont lieu des conflits armés.

- ☐ . Vous vous y opposez formellement.
- ☐ . Vous discutez pour la faire changer d'avis.
- ☒ . Vous ne comprenez pas ce qu'elle a à gagner à faire cela.
- ☒ . Vous êtes prêt à tout pour qu'elle renonce.

13 . Votre fils veut inviter des copains et vous demande de lui laisser la maison pour le week-end.

- ☐ . Vous acceptez à condition de savoir qui est invité et que chacun se conduise correctement.
- ☐ . Vous évoquez ensemble les limites et les moyens de les faire respecter.
- ☒ . Vous acceptez à condition que tout soit parfaitement remis en ordre avant votre retour.
- ☒ . Vous acceptez mais vous êtes un peu inquiet.

14 . Vos enfants veulent avoir un poney, mais vous n'êtes pas d'accord.

- ☐ . Vous observez que personne n'a le temps de s'occuper d'un poney.
- ☐ . Vous suggérez un chat ou un poisson rouge.

- ⊗. Vous proposez de les inscrire au poney club.
- ⊗. Vous dites que cet animal a besoin de plus d'espace et qu'il sera malheureux dans votre petit jardin.

15. Votre fille refuse obstinément de passer son permis de conduire.

- ⊖. Vous lui dites que c'est une étape nécessaire, même si elle ne veut pas avoir de voiture.
- ⊗. Vous cherchez à comprendre pourquoi.
- ⊗. Vous lui dites que si elle y arrive, vous lui offrirez la voiture qui va avec.
- ⊗. Vous la rassurez de votre mieux pour tenter de la convaincre.

16. Votre fille emprunte régulièrement vos plus belles chaussures et les rend dans un état lamentable.

- ⊖. Vous prélevez le montant de la réparation ou le coût d'une nouvelle paire sur son argent de poche.
- ⊗. Vous faites le tri des chaussures que vous acceptez de lui prêter.
- ⊗. Vous vous servez dans ses affaires.
- ⊗. Vous remplacez les belles chaussures sans trop protester.

17. Votre fils qui travaille et gagne bien sa vie continue de vivre chez vous et ne participe pas aux travaux de la maison.

- ⊖. Vous le lui faites remarquer à l'occasion et lui rappelez les règles du jeu.
- ⊗. Vous lui demandez pourquoi il ne participe pas.
- ⊗. Vous lui donnez une liste de tâches à choisir et lui demandez de s'engager sur certaines.
- ⊗. Les jeunes d'aujourd'hui ne veulent pas de contraintes, bah, quand il aura une copine, il partira et peut-être que vous le regretterez...

Comptez vos réponses ; votre style est celui où vous obtenez une majorité de réponses , ,  ou . Reportez-vous ensuite aux résultats.



Vos résultats

Nombre de 

Nombre de 

Nombre de 

Nombre de 

Vous obtenez une majorité de

Vous exercez votre rôle de parent avec autorité et bienveillance ; vous savez ce qui est bon pour vos enfants et vous appliquez vos principes. Même si vous souffrez, ou que vous éprouvez de la colère, vous vous efforcez de toujours garder votre calme. Vos enfants savent qu'il est difficile de négocier avec vous, mais ils savent aussi que vous êtes fiable et qu'ils peuvent vous faire confiance car vous prenez votre rôle au sérieux et que vous assumez vos responsabilités. Pour vous, un bon parent doit donner des points de repères solides pour aider ses enfants à devenir autonomes, conscients des droits et des devoirs de chacun. Vous vous efforcez aussi de donner le bon exemple, notamment quand vous évitez de céder à la facilité, et distinguez l'essentiel de l'accessoire ce qui n'est pas toujours facile. Vous voulez transmettre des idéaux ce qui se heurte parfois à des réalités dont vous devez tenir compte : évolution de la société, de la famille, des relations de couple. Ceux qui vous comprennent mal vous jugent trop rigoureux, un peu passéiste, pas « cool », bref on pense que vous incarnez un modèle traditionnel qui n'est pas toujours adapté. Cette évaluation passe à côté de votre souci de bien faire, de transmettre un héritage et de défendre des valeurs. L'avantage de votre style, c'est qu'il protège les enfants de l'incertitude, du laisser-aller et de la perte de références. L'inconvénient, c'est que ce style vous donne des contraintes fortes qui nuisent à la spontanéité. Pour gagner en harmonie, vous devez exprimer vos ressentis et expliquer le bien-fondé de vos décisions de parent.

Vous obtenez une majorité de ☹

Vous exercez votre rôle de parent avec souplesse et fermeté, vous préférez l'explication à la contrainte, le dialogue au commandement. Vous écoutez vos enfants car vous voulez comprendre ce qu'ils ressentent, quels sont leurs désirs, leurs objectifs, leurs opinions. Votre but est de bien les préparer à leur vie d'adulte, de les aider à conquérir leur autonomie, et d'éveiller leur sens des responsabilités. Vous aimez que vos enfants soient curieux, optimistes et motivés et, pour y arriver, vous stimulez leur intelligence et leur imagination. Vous vous réjouissez de les voir découvrir le monde qui les entoure et vous faites confiance à leur bon sens. Vous avez un peu tendance à projeter sur eux vos ambitions qui n'ont pas abouti, et ils sont un peu l'impression que vous attendez trop d'eux : vous leur lancez des défis qui leur semblent hors de portée. Mal compris, on vous trouve trop exigeant vis-à-vis de vos enfants, et cela même en dépit d'un style qui se veut décontracté. L'inconvénient de votre style, c'est que parfois vous attachez plus d'importance à l'explication qu'à l'action, ce qui vous empêche d'assumer vos responsabilités : votre posture est évocatrice de celle d'un professeur, et de ce fait, sa dimension affective n'est pas toujours assez présente. L'avantage de votre style, c'est qu'il favorise le développement intellectuel et pratique de vos enfants, vous pensez que le monde est un immense territoire de découvertes intéressantes et vous transmettez cette attitude d'ouverture. Vos enfants ne s'y trompent pas, ils savent que vous répondez à toutes leurs interrogations sans craindre de dévoiler que vous ne possédez pas toutes les réponses. Une touche de tendresse et d'indulgence serait pourtant la bienvenue.

Vous obtenez une majorité de 😊

Vous êtes un parent qui se met à la place des enfants et vit très mal les frustrations et les injustices. Vous estimez que leurs revendications sont légitimes mais comme vous ne voulez pas céder à tous leurs caprices, vous tentez de négocier et vous passez des marchés avec eux. Vous aimeriez leur offrir tout ce dont vous avez manqué, mais aussi retrouver à travers eux un peu de votre propre enfance. Aussi vous vous appliquez à rester tendance,

vous savez parler leur langage, jouer avec eux, prendre part à leurs débats. Les enfants vous trouvent « cool » et savent qu'en s'y prenant bien, ils peuvent obtenir ce qu'ils veulent. Pour être un bon parent, vous pensez en effet que vous devez leur donner un maximum ; malheureusement, vous n'avez pas toujours assez de temps à leur consacrer et vous remplacez cette attention par des cadeaux chaque fois qu'ils font des caprices, se montrent de mauvaise humeur, voire désagréables avec vous. Votre désir de bien faire est souvent mal compris et confondu avec du « jeunisme ». Au fond, vous attachez une grande importance à la relation avec vos enfants, vous ne voulez pas qu'ils s'en échappent et, comme vous ne comprenez pas toujours bien leurs ressentis et leurs désirs, vous tentez de les devancer en leur offrant des cadeaux ce qui vous semble un bon compromis. L'inconvénient de votre posture, c'est que plus vous la pratiquez et plus elle vous éloigne de votre objectif réel. Négocier ou faire des cadeaux ne répond pas aux demandes de reconnaissance et d'attention mais contribue à forger de vous l'image d'un parent qui n'a pas compris ou qui n'a pas su rester en contact avec ses enfants. Votre style a pourtant des avantages, à commencer par la générosité, mais aussi le fait de savoir négocier met en avant la dimension d'échange et d'équité.

Vous obtenez une majorité de ☒

Vos enfants sont une partie de vous-même, tout ce qui les atteint vous touche aussi, vous ressentez leurs joies et leurs peines avec peut-être encore plus d'intensité : en effet, vous vous sentez responsable d'eux, voire quelquefois un peu coupable de ce qui leur arrive. Quand vos jeunes enfants font des caprices, pleurent ou crient, cela vous est parfaitement insupportable et vous n'avez de cesse de mettre fin à cette épreuve en apaisant la colère, en cédant au caprice, en prenant fait et cause pour eux. Ainsi, vous n'hésitez pas à demander des comptes à un enseignant qui donne une mauvaise note, ou à un parent dont l'enfant aurait eu maille à partir avec le vôtre. Vos enfants savent que vous êtes totalement de leur côté, ce qui les rassure jusqu'à ce qu'ils doivent affronter une réalité dans laquelle l'intervention de leurs parents n'a plus d'efficacité ni d'utilité. Vous êtes souvent porteur des problèmes de vos propres parents et grands-parents

s'ils ont, eux aussi, instauré un modèle fusionnel pour les relations avec les enfants. Apprendre à dire « non », accepter l'autonomie de vos enfants vous pose quelques problèmes. Mal comprise, votre attitude laisse croire que vous êtes complètement centré sur vous-même et que les soins et l'attention prodigués à vos enfants sont surtout des moyens de vous faire plaisir. L'inconvénient de votre style, c'est que vous avez parfois tendance à vouloir agir avec vos enfants comme s'ils étaient objectivement une sorte de réplique de vous et, un peu à la manière de votre propre corps, vous croyez pouvoir en disposer, donner vos avis sur tout, prendre pour leur plus grand bien selon vous, des décisions à leur place... L'avantage de votre style, c'est que vous faites preuve d'un total dévouement envers vos enfants, ils savent que vous pouvez tout leur pardonner et les accueillir quoi qu'il arrive, même s'ils se conduisent mal ou vous manquent de respect.

Test : les bons enfants

Lisez les affirmations suivantes et choisissez « oui » si vous approuvez ou vous reconnaissez dans la situation décrite, ou « non » si cela ne vous correspond pas.

1. Vous rendez visite régulièrement à vos parents. Oui ☐ Non ☐

2. Vous leur rendez fréquemment de petits services. Oui ☐ Non ☐

3. Vous acceptez qu'ils vous fassent des remarques ou des reproches. Oui ☐ Non ☐

4. Vous leur demandez leur avis avant de prendre une décision importante. Oui ☐ Non ☐

5. S'il le faut vous les aidez financièrement. Oui ☐ Non ☐

6. Vous pensez à souhaiter l'anniversaire de votre mère ou de votre père. Oui ☐ Non ☐

7. Vous les invitez toujours pour les fêtes. Oui ☐ Non ☐

8. Il vous arrive de leur faire de petits cadeaux. Oui ☐ Non ☐

9. Quand vous partez en voyage, vous leur envoyez une carte postale. Oui ☐ Non ☐

10 Vous recevez fréquemment les parents de
•votre partenaire. Oui ☐ Non ☐

11 Vous estimez que vous devez rendre des comptes
•à vos parents. Oui ☐ Non ☐

12 Vous pensez que vos parents n'ont aucun compte
•à vous rendre. Oui ☐ Non ☐

13 Vous respectez les choix de vos parents, même
•si vous les désapprouvez. Oui ☐ Non ☐

14 Vous donnez à vos enfants une image positive
•de leurs grands-parents. Oui ☐ Non ☐

15 •Vous prenez très souvent de leurs nouvelles. Oui ☐ Non ☐

16 Vous prenez très au sérieux l'état de santé
•de vos parents. Oui ☐ Non ☐

17 Vous conseillez vos parents au mieux de leurs
•intérêts. Oui ☐ Non ☐

18 Si vos parents n'apprécient pas votre partenaire,
•cela peut vous faire réfléchir et peut-être rompre. Oui ☐ Non ☐

19 Si votre partenaire dit du mal de vos parents, cela
•peut vous faire réfléchir et peut-être rompre. Oui ☐ Non ☐

20 Vous ne dites pas tout à vos parents de peur de
•les décevoir. Oui ☐ Non ☐

21 Vous dites tout à vos parents car vous leur faites
•confiance. Oui ☐ Non ☐

22 L'expérience de vos parents leur donne le droit
•de vous guider. Oui ☐ Non ☐

23 Si vos parents désapprouvent un de vos choix,
vous y renoncez.

Oui ☐ Non ☐

Comptez vos réponses « oui » et vos réponses « non » ; reportez-vous ensuite aux résultats.



Vos résultats

Nombre de oui : _ _ _ _ _

Nombre de non : _ _ _ _ _

Vous obtenez de 19 à 23 « oui »

Vous cultivez avec une grande application la piété filiale. Vous pensez que vous devez beaucoup à vos parents à commencer par le plus grand respect. Votre devoir de fils ou de fille a même tendance à prendre le pas sur toute autre obligation familiale, et il vous arrive aussi d'étendre cette attitude jusqu'à vos beaux-parents. Vous vous sentez toujours l'enfant de vos parents et, à ce titre, vous avez tendance à effacer vos désirs et opinions face aux leurs. Vous êtes serviable et attentif, capable de dévouement voire parfois d'abnégation envers vos parents devenus âgés et vulnérables. Vous craignez par-dessus tout de déplaire, d'être désapprouvé, avec en toile de fond l'angoisse d'être abandonné, c'est pourquoi vous êtes prêt à renoncer à beaucoup de choses. Quand vous prenez des décisions, vous le faites toujours en tenant compte de vos parents avant de penser à vos propres intérêts. L'avantage de votre attitude, c'est que vos parents peuvent vraiment compter sur vous, ils savent que vous ne les laisserez jamais à l'abandon aussi bien sur le plan affectif que matériel. L'inconvénient de cette posture, c'est que vous perdez en autonomie personnelle, ce qui peut aller jusqu'à entraver votre épanouissement et le déploiement de tous vos rôles d'adulte.

Vous obtenez de 12 à 18 « oui »

Vous mettez beaucoup de bonne volonté pour être à la hauteur de vos obligations vis-à-vis de vos parents, mais vous tenez à préserver votre autonomie, ce qui vous pose parfois de sérieux problèmes. En règle générale, vous êtes plutôt d'accord avec vos parents, sauf que, sur certains sujets vous n'exprimez pas votre avis s'il est trop différent ou en opposition. Vous pensez qu'il est inutile de les choquer ou de les provoquer, vous n'aimez pas les situations de conflit et donc préférez les éviter. Quand vous vous sentez en désaccord avec vos parents, vous tentez de négocier, et si vous jugez qu'une négociation est inutile, vous vous arrangez pour éviter le problème, voire parfois le nier. Au fond, vous avez toujours un peu peur de vous opposer ou de récolter des réflexions désagréables, voire des attitudes de rejet, c'est pourquoi vous avez au fil du temps développé un véritable talent pour arriver discrètement à vos fins. L'avantage de votre posture, c'est que vos parents savent qu'ils peuvent vous faire confiance sur l'essentiel, mais qu'ils ne pourront pas vraiment vous influencer. L'inconvénient, c'est que vous êtes parfois insaisissable car vous ne pouvez répondre aux attentes de vos parents sans renoncer à votre liberté, ce qui vous semble inacceptable.

Vous obtenez de 19 à 23 « non »

Vous êtes rebelle et passez votre temps à vous opposer à l'autorité de vos parents ; au fond, vous n'êtes pas toujours en désaccord, mais vous ne pouvez que rarement exprimer votre accord, même si vous partagez leur avis. Vous ne refusez pas de rendre service à vos parents, mais vous ne voulez pas vous faire influencer ni manipuler. Vous tenez par-dessus tout à protéger votre autonomie, ce qui vous amène à déployer des stratégies défensives efficaces. Vos parents vous servent souvent de repères négatifs, vous ne voulez pas suivre leur exemple, et vous vous efforcez souvent de faire exactement le contraire. Vous ne craignez pas les conflits, et vous vous défendez avec acharnement car vous avez peur de ne pas être considéré, de passer pour insignifiant à leurs yeux, de ne pas compter vraiment pour eux. Vous redoutez de passer pour faible ou influençable si vous adop-

tez ou vous approuvez leur avis. L'avantage de votre attitude, c'est de poser clairement des limites et de vous tenir à distance de toute autorité de vos parents. L'inconvénient, c'est qu'elle vous cantonne dans l'opposition et vous interdit d'exprimer directement votre approbation sans faillir à votre image.

Votre rôle professionnel

On s'investit dans son travail à des degrés divers selon l'importance que l'on y accorde et du sens qui s'exprime à travers le comportement et les relations professionnelles. Entre la posture où l'on travaille par obligation de rémunération et celle où l'on exerce une activité passionnante qui emplit l'existence d'intensité et de gratifications, il y a de nombreuses nuances.

Même si le travail occupe une place de premier plan dans les préoccupations, la valeur « travail » a beaucoup évolué au cours des dernières décennies. L'exigence de flexibilité fragilise et menace la sécurité que pouvait jusqu'alors procurer le travail. De ce fait, avoir un travail apparaît comme un privilège dans un contexte de crise, de chômage et d'accroissement des exigences de rentabilité des entreprises. Le travail peut être à la fois une source de souffrance et de convoitise exerçant un attrait irrésistible. Quoiqu'on puisse en penser, le travail est souvent pénible : respect d'horaires, de consignes, d'objectifs, le tout dans une ambiance de compétition, voire de rivalités. Mais le travail est aussi un bien précieux, puisque ceux qui n'en ont pas se trouvent en partie exclus car privés des moyens financiers qui leur permettraient de mieux vivre dans la société. Toutefois, les enjeux du travail ne sont pas toujours clairs, et l'inactivité semble parfois préférable à un travail pénible, répétitif et peu rémunéré.

Le sens du travail n'est donc pas simple à identifier puisqu'il se compose d'éléments contradictoires. Chacun se dit prêt à s'impliquer fortement dans la recherche et l'obtention d'un emploi, quitte à accepter des conditions difficiles. Malgré toutes ces contradictions, on pense que le travail peut

être une promesse d'épanouissement de soi, d'acquisition d'expérience et de compétences. La mise en route de l'ascenseur social fait également partie des attentes, même si dans les faits la « machine » tombe en panne. La perception de l'utilité personnelle vient compléter le sens que l'on donne à son rôle professionnel. Plus on se sent utile, conscient de son efficacité, et plus le travail est jugé « gratifiant » ; plus la pertinence du rôle est réduite, fragmentée et plus l'opacité voile le sens du travail. L'opacité du sens était clairement démontrée dans un film déjà ancien de Charlie Chaplin *Les Temps modernes*, l'individu, broyé dans le système ne perçoit plus le sens de son travail.

La représentation du travail n'est que partiellement consciente, quand elle n'est pas tout à fait inconsciente. Certaines choses, comme le sens du travail ou d'une autre activité, semblent tellement naturelles que l'on ne se pose même plus de questions à leur sujet, on accepte *a priori* à tel point que cette certitude prend les allures de la vérité. Si on croit que le travail doit apporter un épanouissement personnel, alors, tout naturellement, on cherchera en fonction de ce critère. Si on pense que le travail est une sorte d'assurance, on veille à préserver ses acquis, à les gérer avec prudence. Si on pense que le travail est d'abord et surtout un échange économique, on tend à privilégier les choix qui offrent la meilleure rentabilité. Ces présupposés peuvent être explorés et découverts afin que la représentation personnelle du travail et de son rôle professionnel reste en accord avec les réalités.

Les tests suivants explorent le sens que l'on donne à sa vie professionnelle et la place qu'elle occupe parmi les autres aspects de la vie.

Test : Votre style professionnel

Lisez les mises en situations suivantes et choisissez l'option qui vous correspond le mieux.

1. Si vous créiez une entreprise, ce serait dans le domaine :
- ☐ De l'innovation, l'écologie, l'ingénierie.
 - ☐ Des métiers de bouche, de l'immobilier, choses concrètes et indispensables.
 - ☒ De la finance (assurances, courtage, placements).
 - ☐ Des services, réseaux, relations.

2. Quand vous allez au travail le matin vous pensez plutôt à :
- ☐ Vos projets, quand il y en a qui vous plaisent.
 - ☐ Bien vous organiser pour optimiser votre temps.
 - ☒ Ce que vous allez faire pour augmenter votre rémunération.
 - ☐ Des conversations que vous avez eues avec des collègues et des clients.

3. Un des collaborateurs sous votre responsabilité se désintéresse de son travail, vous tentez :
- ☐ De lui rappeler des perspectives positives en rapport avec les efforts qui lui sont demandés.

- ☐ De lui rappeler ce qu'il a déjà accompli et qui s'est avéré positif.
- ☒ De lui rappeler les enjeux et les bénéfices de son action.
- ☒ De lui rappeler que vous comptez sur lui et que son attitude vous préoccupe.

4. Vous cherchez un autre travail car le poste que vous occupez :

- ☐ Ne vous offre plus de perspectives d'évolution.
- ☐ Est mal défini, et que vous ne savez plus quel rôle vous jouez.
- ☒ N'est pas assez rétribué.
- ☒ Sera bientôt supprimé.

5. Votre chef vous interpelle sans arrêt pour connaître vos résultats.

- ☐ Vous lui proposez de consulter les tableaux que vous affichez sur l'intranet.
- ☐ Vous lui suggérez d'évoquer la question à dates fixes.
- ☒ Vous trouvez que ce n'est pas très rentable et le lui faites remarquer avec tact.
- ☒ Vous vous sentez comme pris en faute et cela vous perturbe.

6. Dirigeant d'une PME, vous venez d'embaucher un nouveau, vous commencez par :

- ☐ Lui expliquer les projets et les perspectives de l'entreprise.
- ☐ Lui faire visiter les lieux.
- ☒ Lui expliquer les systèmes d'évaluation des résultats.
- ☒ Le présenter aux autres collaborateurs.

7. Un de vos collègues s'est acheté une grosse voiture.

- ☐ Vous n'êtes pas impressionné mais vous aimeriez savoir quels sont ses avantages par rapport aux précédents modèles.

- ☐ 7. Quand on garde ses voitures très longtemps, mieux vaut en choisir une bonne.
- ☒ 8. Vous savez exactement combien coûte ce véhicule.
- ☐ 9. Vous montrez de l'intérêt pour son achat.

8

• Quand vous arrivez en retard à votre travail :

- ☐ 1. C'est presque toujours à cause d'un problème de transport.
- ☒ 2. C'est presque toujours à cause d'un imprévu.
- ☐ 3. Vous en avez profité pour travailler autrement et finalement il n'y aura pas de temps perdu.
- ☐ 4. C'est presque toujours à cause d'une autre personne, enfant malade, conjoint en panne.

9

• Si vous êtes dirigeant, quelle est la perspective qui vous motive le plus dans votre travail ?

- ☐ 1. Les innovations, l'investissement, le développement.
- ☒ 2. L'accroissement de l'importance de votre société.
- ☐ 3. L'accroissement de la surface financière de votre société.
- ☐ 4. Embaucher de nouveaux collaborateurs car cela prouve votre réussite.

10

• Votre chef part en retraite et on vous propose de reprendre son poste.

- ☐ 1. Vous pensez déjà aux nombreuses améliorations que vous allez apporter.
- ☒ 2. Vous pensez que c'est un bon choix car vous connaissez à fond le travail et l'entreprise.
- ☐ 3. Vous pensez à la substantielle augmentation de salaire.
- ☐ 4. Vous craignez que cette promotion ne perturbe vos relations avec les autres.

11. Agent administratif, comment présenteriez-vous votre activité professionnelle à un enfant ?

- ☐ Vous vous occupez de l'organisation : qui fait quoi, où, quand comment et combien ça coûte.
- ☐ Vous travaillez dans un bureau avec un ordinateur, des feuilles de calcul, des dossiers.
- ☒ Vous faites la chasse au gaspillage, aux dépenses inutiles, et vous cherchez les améliorations à apporter.
- ☒ Vous travaillez dans un bureau avec deux autres personnes, votre équipe s'occupe des bulletins de salaire, des formalités et des relations avec l'administration.

12. À quoi sert vraiment votre travail ?

- ☐ À développer des progrès techniques qui améliorent la vie des gens.
- ☐ À assurer la sécurité de ma famille.
- ☒ À gagner de l'argent.
- ☒ À être intégré dans la société.

13. Ce que vous détestez le plus dans votre travail :

- ☐ La routine, le repli, l'absence de perspectives.
- ☐ La prise de risque, la remise en cause, la flexibilité.
- ☒ Les restrictions, la surveillance, le manque de rentabilité d'une tâche.
- ☒ Les chefs qui abusent de leur pouvoir.

14. Comment justifiez-vous de ne pas avoir atteint vos objectifs ?

- ☐ Vous avez peut-être mal évalué les moyens à mettre en œuvre pour les atteindre.
- ☐ Vous avez été démuni face à une concurrence agressive.

- ⊗. Vous avez été trop occupé car vous avez dû assumer le travail d'un collègue absent.
- ⊗. Vous avez été trop occupé à limiter les dégâts de la crise sur les gens de votre équipe.

15 Parmi ces gratifications, laquelle aimeriez-vous vraiment obtenir ?

- ⊖. Vous voir confier la responsabilité d'un projet vraiment ambitieux.
- ⊘. Monter dans la hiérarchie.
- ⊗. Obtenir des avantages matériels réels.
- ⊗. Intégrer un service dans lequel vous pourriez mieux vous épanouir.

Comptez vos réponses ⊖, ⊘, ⊗ ou ⊗ et reportez-vous aux résultats.



Vos résultats

Nombre de ⊖ Nombre de ⊘ Nombre de ⊗ Nombre de ⊗

Vous obtenez une majorité de ⊖

Vos mots clés : idéal, innovation, créativité, prise de risque, évolution, formation, perspectives.

Ambitieux, imaginatif, votre style professionnel s'inscrit dans un idéal de créativité, de prise de risque et de perspectives d'évolution. Les habitudes et les routines vous sont vite insupportables, vous avez tendance à vous poser beaucoup de questions, à chercher à améliorer la qualité de votre travail. Vous aimez les défis, la compétition, et, d'une façon générale, tout ce qui vous oblige à vous dépasser. Ce style professionnel s'avère particulièrement positif dans les postes qui requièrent de l'autonomie, une capacité à

prendre des décisions, et à utiliser son intelligence créative. Vous manquez parfois d'esprit d'équipe car vous avez tendance à penser et à agir vite. Vous n'êtes pas patient et vous avez horreur de la répétition qui vous donne l'impression de ne plus avancer, c'est pourquoi votre style professionnel s'accommode assez difficilement des tâches administratives et comptables. Vous apportez dynamisme et enthousiasme dans toutes vos entreprises. Vous attendez de votre travail qu'il vous permette de vous exprimer, de créer, de mener à bien des projets. Comme vous pensez qu'il faut toujours rester dans la course, améliorer ses performances et ses compétences, vous attendez aussi que votre travail vous ouvre des perspectives d'évolution grâce des formations destinées à développer vos compétences.

Vous obtenez une majorité de 0

Vos mots clés : sécurité, fiabilité, essentiel, concret, prévisible, ancienneté, carrière.

Le travail, c'est une affaire sérieuse, peut-être même votre principale préoccupation. Que vous soyez dirigeant ou employé, vous investissez votre énergie et vos ressources dans des domaines dont vous êtes certain de la fiabilité. Le travail doit apporter de la sécurité et pour cela vous privilégiez les valeurs sûres, concrètes ayant déjà fait leurs preuves. Vous misez beaucoup sur l'effort, le goût du travail bien fait, la conscience professionnelle. Répéter un même processus ne vous dérange pas mais au contraire vous rassure surtout si vous êtes conscient de maîtriser à fond le processus. En revanche, une tâche nouvelle vous embarrasse car vous aimez que les choses soient prévisibles et ne cachent aucune surprise désagréable. Vous révélez votre talent dans l'artisanat, certains métiers d'art, les métiers en rapport avec l'alimentation, car il faut que vous puissiez toujours vous appuyer sur des éléments réellement tangibles. Vous apportez votre loyauté, votre régularité et vous attendez de votre travail qu'il vous procure de la sécurité tant morale que financière. Vous ne ménagez pas vos efforts et vous êtes prêt à vous investir à fond dans votre travail à condition que vous puissiez en percevoir les résultats et les bénéfices.

Vous obtenez une majorité de ☉

Vos mots clés : rentabilité, efficacité, enjeux, résultats rapides, bénéfices matériels, professionnels, personnels.

Votre style professionnel se fonde sur l'efficacité : vous êtes partant pour vous impliquer à fond dans vos rôles professionnels à condition que cela soit rentable, non seulement sur le plan matériel mais aussi des compétences. Vous voulez que votre travail soit utile, vous identifiez très rapidement les enjeux réels de toute situation professionnelle. Pour vous, le travail, c'est un échange, un moyen d'acquérir des biens, d'accroître votre expérience et votre notoriété. Vous aimez les défis, les situations où vous devez convaincre, et celles où vous dirigez. Vous détestez avoir l'impression de ne pas avancer, de ne pas comprendre ce que l'on attend de vous ou pire encore d'attendre trop longtemps les résultats tangibles de vos efforts. Vous vous comportez un peu à la manière d'un champion, capable de vous concentrer sur un objectif, de l'atteindre, mais toujours impatient de conquérir les suivants. Ce trait vous rend parfois un peu « imperméable » aux autres et il vous arrive de souffrir car vous avez le sentiment d'être différent dans vos ambitions et votre conception du travail. En effet, vous n'avez aucune indulgence envers ceux que vous jugez paresseux ou encore qui n'attachent qu'une importance minime à leur activité professionnelle. Vous apportez votre dynamisme, votre puissant désir de gagner, et attendez que votre travail vous procure une juste récompense de vos efforts.

Vous obtenez une majorité de ☿

Vos mots clés : relations, esprit d'équipe, reconnaissance, développement personnel.

Votre style professionnel reflète vos compétences relationnelles ; vous aimez le contact avec les autres et vous le démontrez dans votre travail. Vous êtes capable de travailler en équipe et vous contribuez à y maintenir un bon climat. Vous cherchez à établir des relations de confiance avec votre entourage professionnel que vous soyez dirigeant ou salarié, ou encore avec les clients, les fournisseurs et les partenaires. Pour vous, le travail représente un moyen de vous épanouir, à la fois sur le plan personnel et sur le

plan professionnel ; vous êtes exigeant sur la nature même des tâches, vous préféreriez chômer plutôt que d'accepter un travail ingrat, ou des conditions de forte compétition avec les autres employés. Vous aimez l'équilibre et l'harmonie et vous faites des efforts pour vous montrer disponible et à l'écoute de vos interlocuteurs. Vous détestez avoir le sentiment d'être isolé, utilisé, ou désavoué par vos pairs ou votre hiérarchie. Vous apportez vos qualités relationnelles, votre intuition et votre capacité d'attachement à un groupe, un chef, une entreprise ; vous êtes loyal tant que vous vous sentez réellement pris en considération, c'est-à-dire à la fois dans la dimension professionnelle et personnelle. Vous voulez trouver dans votre travail une reconnaissance tangible de vos efforts, avoir le sentiment d'être un élément utile participant à la bonne marche de l'ensemble.

Test : Concerné ou impliqué ?

Lisez les affirmations ci-dessous et choisissez « oui » si vous êtes d'accord ou bien si cela correspond à ce que vous feriez dans cette situation, et « non » dans le cas contraire.

1. Vous voulez progresser et améliorer vos performances. Oui ☐ Non ☐

2. Ce n'est pas grave d'arriver en retard au travail. Oui ☐ Non ☐

3. Vous vérifiez que votre travail est bien fait. Oui ☐ Non ☐

4. Vous préférez vous débrouiller seul plutôt que de faire appel au chef. Oui ☐ Non ☐

5. Vous n'aimez pas bâcler votre travail. Oui ☐ Non ☐

6. Vous trouvez normal d'être stressé par votre travail. Oui ☐ Non ☐

7. Il vous arrive de penser au travail même quand vous êtes à la maison. Oui ☐ Non ☐

8. Vous détestez la paresse. Oui ☐ Non ☐

9. Vous vous sentez pleinement responsable des tâches
qui vous incombent. Oui ☐ Non ☐

10. Il vous arrive de ramener du travail à la maison. Oui ☐ Non ☐

11. Si le chef vous demande de rester plus longtemps,
vous le faites. Oui ☐ Non ☐

12. Si un de vos collaborateurs fait des erreurs, vous
vous sentez coupable. Oui ☐ Non ☐

13. C'est dans votre travail que vous avez vraiment
le sentiment d'exister. Oui ☐ Non ☐

14. Vous êtes prêt à beaucoup de sacrifices pour
satisfaire votre ambition. Oui ☐ Non ☐

15. Vous tenez à donner une excellente image de
votre entreprise. Oui ☐ Non ☐

16. Vous faites tout votre possible pour avoir une
bonne ambiance au travail. Oui ☐ Non ☐

17. La réussite de votre carrière passe avant bien
d'autres objectifs. Oui ☐ Non ☐

18. La compétition avec vos collègues vous semble
normale. Oui ☐ Non ☐

19. Vous êtes capable d'éprouver de l'enthousiasme
pour un projet professionnel. Oui ☐ Non ☐

20. Vous ne consacrez que peu de temps à votre
famille. Oui ☐ Non ☐

21. Il vous arrive de passer de bons moments
au travail. Oui ☐ Non ☐



Vos résultats

Nombre de oui : _ _ _ _ _

Nombre de non : _ _ _ _ _

Vous obtenez plus de 15 « oui »

Aucun doute, vous êtes fortement impliqué dans votre vie professionnelle, au point même de la mettre au premier plan de votre vie. Votre entourage vous en fait parfois le reproche, mais s'en accommode car, au fond, vous êtes animé d'un puissant désir de bien faire, de remplir vos missions, de réaliser vos ambitions. En tant que dirigeant ou responsable, vous prenez votre rôle très au sérieux et vous vous efforcez de toujours donner le meilleur de vous-même pour la réussite de votre entreprise ou de votre équipe. Il vous arrive de manquer d'indulgence envers ceux qui ne s'impliquent pas autant que vous. L'avantage de votre tendance, c'est qu'elle vous donne de précieuses qualités : ténacité, loyauté, application, sens de l'effort et goût du travail bien fait. L'inconvénient, c'est que cela vous prive parfois de vivre des instants de bonheur en famille ou entre amis ; au fond, vous avez du mal à vous « lâcher » et le seul contexte où vous vous sentez capable de vous exprimer, c'est votre vie professionnelle. Vos qualités d'implication peuvent cependant se déployer autrement, notamment sur le terrain des loisirs ou de l'acquisition de connaissances.

Vous obtenez de 9 à 14 « oui »

Vous êtes capable de vous investir à fond dans votre travail, mais pas au point de vous laisser accaparer par ses exigences. En effet, même si une tâche vous intéresse, cela ne vous empêche pas de penser à autre chose et encore moins à votre vie privée. Vous n'acceptez pas de vous sacrifier pour votre travail, ni pour plaire à un chef ni dans l'espoir de vous élever plus vite dans la hiérarchie. En tant que dirigeant ou responsable, vous êtes capable de cloisonner vos activités de façon assez étanche ; ainsi, vous

parvenez assez facilement à interdire aux soucis professionnels de franchir la porte de votre maison, et inversement. Il vous arrive de manquer d'indulgence envers les gens qui se disent débordés et submergés car vous pensez qu'une bonne organisation permet de définir et de hiérarchiser les priorités. L'avantage de votre tendance, c'est la distance de réflexion qu'elle vous donne par rapport aux événements ; vous pensez aussi qu'il faut savoir doser ses efforts avec intelligence pour une meilleure efficacité. L'inconvénient, c'est de paraître un peu trop logique et rationnel, ce qui a le don d'énervier ceux et celles qui n'arrivent pas à un tel équilibre.

Vous obtenez moins de 8 « oui »

Vous êtes certainement concerné par votre vie professionnelle, mais ce n'est pas votre priorité. Vous pensez que le travail sert surtout à financer votre vie tout court, et ce n'est pas dans votre activité professionnelle que vous cherchez épanouissement et accomplissement. Quand on vous confie une tâche, vous faites de votre mieux pour la mener à bien, mais vous ne vous sentez pas impliqué au point de prendre toute la place dans vos pensées. Vous n'êtes que modérément motivé par une perspective de récompense, vous n'avez pas envie de vous faire remarquer ni par vos compétences, ni par vos incompétences. Vous manquez d'indulgence envers les gens qui s'impliquent à fond dans leur vie professionnelle car vous pensez que la vraie vie est ailleurs. L'avantage de votre tendance, c'est que les priorités essentielles sont très clairement définies, vous êtes capable de remplir exactement les missions qui figurent sur un contrat, mais il ne faut pas en exiger davantage. L'inconvénient, c'est que vous êtes souvent mal compris, notamment pas votre hiérarchie. Vous pensez que votre vie professionnelle ne vaut pas la peine d'y consacrer tous vos efforts et que vous pouvez obtenir dans d'autres contextes de quoi satisfaire vos attentes : reconnaissance, sentiments, culture...

Les relations hiérarchiques et vous

Plus ou moins visible, plus ou moins présente, la hiérarchie joue un rôle majeur dans notre vie sociale. La hiérarchie organise la répartition des tâches, des rôles dominants ou subalternes, autrement dit le pouvoir. Cela peut prendre la forme d'un organigramme compliqué à multiples niveaux de décision et d'exécution, c'est le cas dans les grandes entreprises, les administrations et les institutions. La hiérarchie influence aussi les relations familiales quand l'un des membres du groupe identifié en tant que chef de famille décide pour les autres. Face au chef, certains actes, certaines paroles sont de rigueur, et d'autres sont bannis car on a tendance à se conduire pour rester conforme aux attentes qu'on lui attribue. Il est rare de se montrer totalement sincère quand on sait que l'interlocuteur peut exercer son pouvoir et attirer des ennuis sur celui qui n'a pas su tenir sa langue. C'est que le chef joue un rôle qui le met à distance des autres, il est seul et doit diriger une équipe qui peut s'opposer directement ou indirectement à ses directives. Le chef assume également des responsabilités, il doit rendre compte de ses résultats à son propre supérieur quand il en a un, ou encore effectuer son autoévaluation. Dans la relation hiérarchique, il y a schématiquement deux parties : celle du chef et celle de l'exécutant. Chaque situation possède ses propres subtilités, mais dans toutes les relations hiérarchiques les représentations sociales affleurent, chaque acteur

sait implicitement ce qu'il attend d'un chef, et croit savoir ce qu'il faut faire pour gérer au mieux ses intérêts. Cependant, il est faux de croire que l'on se contente de jouer son rôle dans une pièce connue de chaque acteur.

Le facteur humain intervient à tout instant : émotions, ressentis, besoin de reconnaissance, d'identification, d'écoute construisent le climat relationnel. Si la relation hiérarchique semble relativement prévisible, l'un donne des ordres, l'autre les exécute, dans la réalité de la vie au travail, il en va tout autrement. Il ne suffit pas en effet d'être nommé chef pour être capable d'en exercer le pouvoir. Le chef doit aussi se faire reconnaître par sa compétence et sa responsabilité ; quand ce n'est pas le cas, son autorité sera perçue comme de l'autoritarisme... Pour le collaborateur, l'enjeu relationnel diffère mais la reconnaissance reste au centre. Il ne peut plus se représenter en tant que personne pleine et entière si ce statut lui est sans cesse dénié dans la relation hiérarchique. Les frustrations se manifestent alors de façon masquée dans les attitudes face à l'exercice du pouvoir de l'autre : retard, incurie, maladresses, absentéisme, stress...

Quelle attitude adopter ? Quelle place faut-il accorder à la spontanéité ? Jusqu'où doit-on s'impliquer ? Comment cloisonner vie professionnelle et vie privée ? Peut-on s'épanouir à l'ombre de sa hiérarchie ? En examinant de plus près ses relations avec la hiérarchie, on découvrira comment on se représente le chef, ce que l'on en attend, et ce que l'on est prêt à faire pour répondre à ses exigences. Chacun en effet possède son propre style de comportement en situation hiérarchique, et c'est ce que les tests suivants se proposent d'explorer.

Test : Vous et votre chef

Lisez les mises en situations suivantes et choisissez l'option qui vous correspond le mieux.

1. Votre chef vous demande de téléphoner à un client, mais vous êtes occupé.

- ☐ Vous lui demandez si cela peut attendre que vous ayez terminé la tâche en cours.
- ☐ Vous laissez tomber la tâche en cours et faites ce que demande le chef.
- ☒ Vous lui dites que vous venez de le faire, mais que la personne n'était pas joignable.
- ☐ Vous téléphonez au client tout en poursuivant votre tâche.

2. Votre chef anime la réunion hebdomadaire ; le travail prend du retard, il demande à chacun ce qu'il compte faire pour rattraper.

- ☐ Vous dites que vous allez lâcher un peu sur un autre poste et vous concentrer sur celui qui traîne.
- ☐ Vous dites que vous allez remédier immédiatement aux failles qu'il a repérées.
- ☒ Vous expliquez que votre retard est dû à celui d'un autre service qui n'assure pas.
- ☐ Vous dites que le retard est inévitable.

3. Le chef prend ses congés sans tenir compte des souhaits de ses collaborateurs.

- ☐ Mais, si vous lui expliquez votre situation particulière, il en tient compte.
- ☐ C'est normal, c'est le chef.
- ☒ C'est indispensable, sinon, ce serait le chaos.
- ☒ Vous avez pris soin de poser certaines dates depuis longtemps, vous êtes tranquille.

4. Il y a une rumeur de délocalisation.

- ☐ Vous préparez des arguments pour défendre vos intérêts.
- ☐ C'est fatal, cela devait arriver, vous vous rapprochez d'un syndicat.
- ☒ Vous voulez tout savoir à propos des promesses de reclassement.
- ☒ Avec les indemnités et les allocations, au final, vous n'êtes pas perdant.

5. Votre chef offre un pot pour fêter la fin de l'année.

- ☐ Vous irez, mais vous n'êtes pas dupe, chacun doit rester à sa place.
- ☐ Vous êtes flatté qu'il vous invite.
- ☒ Vous pensez qu'il va en profiter pour annoncer des nouvelles désagréables.
- ☒ Super ! Pendant ce temps, vous vous régalez aux frais de la maison !

6. Vous êtes témoin d'une négligence grave.

- ☐ Vous en parlez à l'auteur pour qu'il répare discrètement son erreur.
- ☐ Vous « découvrez » l'erreur pour que le chef vous félicite.
- ☒ Vous lancez l'alerte, c'est votre devoir.
- ☒ Vous faites semblant de ne rien voir, vous tenez à votre tranquillité.

7. Vous voulez obtenir un jour de congé, mais il y a beaucoup de travail.

- ☐ Vous proposez de travailler plus longtemps les jours qui précèdent.
- ☐ Vous renoncez à demander.
- ☒ Vous trouvez une très bonne raison pour demander ce congé.
- ☒ Vous essayez de vous arranger avec un collègue.

8. Le chef vous fait des avances.

- ☐ Vous faites l'impossible pour y échapper en évitant de le vexer.
- ☐ Vous ne vous y opposez pas, après tout, c'est le chef !
- ☒ Vous pensez qu'il doit s'ennuyer chez lui et va voir ailleurs.
- ☒ Après tout pourquoi pas, cela ne nuit à personne...

9. Le chef vous fait obtenir une promotion.

- ☐ Vous êtes fier d'avoir su vous mettre en valeur.
- ☐ Vous le remerciez avec effusion.
- ☒ C'est normal, vous avez des résultats et cela l'arrange de vous voir partir.
- ☒ C'est normal compte tenu de votre ancienneté dans l'entreprise.

10. Le chef vous reçoit en entretien d'évaluation, vos résultats sont médiocres.

- ☐ Vous essayez de détourner son attention.
- ☐ Vous lui dites ce qu'il veut entendre.
- ☒ Vous invoquez la conjoncture désastreuse et votre stress.
- ☒ Vous le laissez parler et en dites le moins possible.

11. Quand il est de mauvaise humeur, le chef n'hésite pas à réprimander durement les collaborateurs.

- ☐ Cela n'est pas digne d'un bon dirigeant.

- ⊖. Pourvu que cela ne tombe pas sur vous !
- ⊗. Il se passe les nerfs sur les autres parce qu'il est stressé.
- ⊕. Vous ne vous sentez pas concerné car vous prenez vos distances.

12. Vous êtes en conflit avec un collègue.

- ⊖. Vous attendez que le chef arbitre le conflit.
- ⊖. Vous attendez que le chef trouve une solution.
- ⊗. Cela n'arriverait pas si le chef assumait vraiment son rôle.
- ⊕. Vous espérez qu'il n'interviendra pas et que les choses vont se tasser.

Comptez vos réponses et reportez-vous aux résultats.



Vos résultats

Nombre de ⊖ Nombre de ⊖ Nombre de ⊗ Nombre de ⊕

Vous obtenez une majorité de ⊖ : négociateur

Vous êtes généralement à l'aise dans la relation hiérarchique, vous avez une tendance naturelle à chercher le compromis, à identifier rapidement les convergences et à proposer des solutions. Votre attitude positive n'est pas pour autant soumise : si le chef se trompe, vous savez habilement recadrer les choses sans avoir recours à l'affrontement. En fait, vous n'aimez pas les conflits, mais vous faites de votre mieux pour les gérer s'ils éclatent. Vous respectez votre chef sans vous laisser dominer car vous restez toujours conscient de ce que vous apportez : valeur de votre travail, disponibilité, compétences... Vous savez établir une distance entre vous et votre

hiérarchie, pas question de tomber dans la familiarité, ni d'accepter toutes sortes d'exigences. Vous possédez d'excellentes qualités d'écoute qui vous permettent de cerner avec précision les enjeux d'une situation hiérarchique. Vous donnez toujours la priorité au dialogue et partez du principe que vos intérêts peuvent rencontrer ceux de votre hiérarchie à condition que chacun soit de bonne foi. L'avantage de votre style, c'est que l'on vous respecte et tient compte de vos avis. L'inconvénient, c'est que vous êtes parfois mal compris et qu'on vous reproche de ne pas vous engager ou de prendre parti, de chercher le compromis plus que le conflit.

Vous obtenez une majorité de ② : soumis

Dans la relation hiérarchique, vous attachez beaucoup d'importance, parfois un peu trop, à la confiance, à l'émotion. Vous aimez plaire et vous avez tendance à acquiescer sans contester même si vous éprouvez une gêne ou une réticence. À vos yeux, le chef a le droit de se montrer autoritaire voire despotique ; responsable de son équipe, il est tenu d'assumer les succès comme les échecs, ce qui justifie ses privilèges. Vous faites passer vos souhaits et vos ressentis au second plan s'ils s'opposent aux directives de votre hiérarchie et vous êtes prêt à consentir à la plupart des exigences que l'on cherche à vous imposer : changements d'horaires, d'emploi du temps, imprévus, tâches supplémentaires, restrictions. Au fond, vous cherchez la paix avant tout, c'est pourquoi vous faites des concessions pensant que c'est le prix de votre tranquillité. Un chef peut faire des réflexions ironiques à votre sujet sans que vous protestiez, car vous vous sentez impuissant face à son pouvoir. Même en droit de demander des comptes, vous attendez souvent d'arriver à un seuil pour vous opposer. Toutefois, quand vous franchissez ce seuil, votre attitude change du tout au tout et vous pouvez aller jusqu'à haïr ce que vous avez adulé. L'avantage de votre style, c'est que vous faites preuve d'une extrême patience et que cela s'avère souvent pragmatique. L'inconvénient, c'est que vous accumulez des rancœurs qui finissent par vous gâcher la vie et vous conduisent à terme à des décisions ou des comportements qui dépassent peut-être vos intentions réelles.

Vous obtenez une majorité de ☉ : justificateur

Vous n'aimez pas que l'on vous donne des ordres. Vous pouvez faire preuve d'une extrême bonne volonté au travail à condition qu'on vous laisse décider de ce qui vous convient. Vous avez le sentiment que votre hiérarchie a toujours des objectifs cachés et que son seul but est de vous mettre la pression. Pris en défaut, vous avez toujours une bonne raison pour vous justifier, voire pour faire passer vos faiblesses pour des qualités. Pour vous, le chef doit toujours faire ses preuves s'il veut garder l'estime et le respect de son équipe. Vous savez lire entre les lignes et détecter toute tentative de manipulation cachée dans une décision ou une directive en apparence banale. Au fond, vous cherchez surtout à ce que la hiérarchie vous reconnaisse, apprécie vos compétences, tienne compte de vos avis. Votre plus grande peur, c'est de passer inaperçu et d'être traité comme un objet ou une fonction. Pour chasser cette peur, vous vous donnez de l'importance en montrant que vous n'êtes pas dupe, que vous ne vous laissez pas manœuvrer et que vous avez réponse à tout. Si le chef vous questionne sur votre travail ou vous reproche une faille, une erreur, vous avez toujours sous la main la bonne raison capable d'expliquer la situation, de vous protéger des reproches, et de mettre en valeur votre imagination. L'avantage de votre style, c'est que vous savez prendre conscience et défendre vos intérêts. L'inconvénient, c'est que vous êtes parfois imperméable aux arguments des autres et que vous percevez difficilement la bonne foi et ne faites pas toujours confiance en situation hiérarchique.

Vous obtenez une majorité de ☿ : économe

Vous faites votre travail, sans plus, pas question d'en rajouter. D'ailleurs, ce n'est pas le plus important dans votre vie. Vous voulez protéger votre tranquillité et ne pas laisser vos préoccupations professionnelles prendre le pas sur votre vie privée. Vous attendez du respect de la part de votre chef, et vous voulez que vos relations se maintiennent strictement dans le cadre professionnel. Vous savez vous montrer aimable, mais pas question de vous investir davantage. Quand on vous confie une tâche, vous faites de votre mieux pour la mener à bien, mais vous ne faites rien dans le but de

plaire ou de vous mettre en avant. Vous savez vous en tenir strictement à vos obligations contractuelles. Au fond, vous craignez de vous laisser dévorer par votre vie professionnelle ou par les exigences de votre hiérarchie, ce qui vous conduit à bien cloisonner vos différentes activités. De plus, vous avez le sentiment que si vous mettiez vraiment tous vos efforts dans votre travail, vous passeriez à côté de choses importantes. L'avantage de votre style, c'est que vous avez une perception globale de vos activités et que vous savez établir des priorités entre elles. L'inconvénient, c'est que l'on interprète votre attitude comme une relative indifférence, ou que l'on juge que vous ne vous donnez pas à fond dans votre travail, alors que vous ne faites que de gérer vos efforts en visant l'efficacité.

Test : Un bon chef

Lisez les affirmations ci-dessous et choisissez « oui » si vous êtes d'accord et « non » si vous désapprouvez ou que cela ne vous ressemble pas.

1. Le chef vous dit bonjour quand il arrive au bureau. Oui ☐ Non ☐

2. Le chef réunit régulièrement toute son équipe. Oui ☐ Non ☐

3. Si vous demandez une faveur, le chef écoute sérieusement vos arguments. Oui ☐ Non ☐

4. Si le chef vous refuse une demande, il explique pourquoi avec des arguments solides. Oui ☐ Non ☐

5. Vous pensez qu'un chef a toujours lui aussi des comptes à rendre. Oui ☐ Non ☐

6. Vous détestez les chefs arrogants. Oui ☐ Non ☐

7. Le chef prend le parti de son collaborateur quand il le faut. Oui ☐ Non ☐

8. Le chef ne doit pas avoir de favoris. Oui ☐ Non ☐

9. Le chef doit faire preuve de courage. Oui ☐ Non ☐

10. Vous attendez que votre chef vous aide à évoluer dans l'entreprise. Oui ☐ Non ☐

11. Le chef doit avoir une vue à moyen et long terme. Oui ☐ Non ☐

12. Le chef doit se tenir informé de tout ce qui peut affecter l'entreprise. Oui ☐ Non ☐

13. Le chef doit faire ses preuves. Oui ☐ Non ☐

14. Vous ne supporteriez jamais un chef autoritaire. Oui ☐ Non ☐

15. Rares sont les chefs qui se remettent en question. Oui ☐ Non ☐

16. Vous trouvez normal que le chef affiche des signes extérieurs de son statut. Oui ☐ Non ☐

17. Vous ne voulez rien savoir de la vie privée du chef. Oui ☐ Non ☐

18. Le chef doit montrer l'exemple. Oui ☐ Non ☐

19. Le chef a souvent des intentions cachées. Oui ☐ Non ☐

20. Le chef doit se former pour être toujours au meilleur niveau. Oui ☐ Non ☐

21. Le chef doit être prudent dans sa gestion. Oui ☐ Non ☐



Vos résultats

Nombre de oui : _ _ _ _ _

Nombre de non : _ _ _ _ _

Vous obtenez plus de 15 « oui »

Vous avez une vision idéalisée du rôle de dirigeant, vos exigences et vos attentes sont très élevées et peut-être pas toujours réalistes. Pour vous, le chef doit toujours se placer au-dessus de la mêlée, savoir discerner les écueils comme les opportunités. Il lui faut toujours faire ses preuves, et se montrer capable à la fois d'autorité et de bienveillance. Le chef devrait aussi toujours placer les intérêts de l'entreprise et ceux de ses collaborateurs avant les siens propres et ne pas hésiter à monter au créneau s'il s'agit de prendre la défense d'un membre de son équipe. Doté de grandes capacités d'écoute, il est capable d'accueillir toutes sortes de demandes et de justifier clairement ses refus. En outre, le chef doit aussi être le meilleur quand il s'agit de la connaissance du métier et de celle des conditions économiques dans lesquelles évolue l'entreprise. Si vous devez assumer des responsabilités de dirigeant, vous appliquez cette exigence à vos performances, ce qui vous rend parfois la tâche très difficile.

Vous obtenez de 9 à 14 « oui »

Vous avez une vision qualitative du rôle de dirigeant, mais vous savez qu'il n'est pas infaillible et que bien des choses échappent à son pouvoir. Vous pensez que le chef s'efforce de mener à bien ses missions, mais qu'il pense certainement davantage à la prospérité de l'entreprise plutôt qu'au bien-être des collaborateurs. Le chef devrait, selon vous, tenir sa légitimité de ses compétences réelles plutôt que d'un statut ou d'un titre. Pour vous, un bon chef doit avoir une vue d'ensemble et prendre des décisions équitables même si elles ne satisfont pas tout le monde. Mais ce qui distingue le vrai

chef, c'est d'être capable de faire participer son équipe aux décisions qui la concernent, sans pour autant renoncer à exercer son rôle. Si vous devez assumer des responsabilités de dirigeant, vous avez tendance à privilégier la participation, le dialogue, et à prendre des décisions claires, pragmatiques, que vous vous efforcez d'expliquer aux personnes concernées.

Vous obtenez plus de 15 « non »

Votre vision du rôle de dirigeant est souvent contradictoire, et vous avez tendance à penser qu'elle se déploie dans les conflits et l'opposition des intérêts. Beaucoup de représentations sinon péjoratives, du moins empreintes de défiance sont associées au rôle de chef ; elles résultent en partie d'expériences personnelles, ou de celles de personnes qui vous sont proches et ont eu à souffrir de leur position subalterne. Vous pensez que vous devez rester sur la défensive mais surtout vous avez du mal à croire que le chef puisse faire preuve de comportements courageux, altruistes ou d'engagements autres que purement économiques. Pour vous un bon chef devrait être presque invisible et pas trop exigeant. Et même s'il montre des preuves tangibles de bienveillance et d'efficacité, vous ne pouvez pas vous empêcher de croire qu'il poursuit des objectifs cachés. Vous refusez de prendre des responsabilités de direction car vous ne voulez pas entrer dans un rôle que vous contestez.

L'amitié et vous

Quelle est la place de l'amitié dans la vie ? Qu'attend-on d'un ami ? Qu'est-on prêt à investir, à donner, au nom de l'amitié ? L'amitié peut être rare, précieuse, très exigeante, mais également facile, intense mais éphémère. Les réseaux sociaux peuvent-ils aider à se faire des amis ou bien se contentent-ils de faciliter le remplissage de carnets d'adresses ? La place qu'on accorde à l'amitié varie beaucoup d'une personne à l'autre, ce qui justifie de s'y intéresser de près en se posant les bonnes questions.

L'amitié fait partie de ces sentiments réputés nobles capables de révéler en chacun des qualités de cœur empreintes d'altruisme et parfaitement désintéressées. À la différence de la famille, les amis ne s'imposent pas mais se choisissent en fonction de points communs et d'expériences partagées. Les amitiés débutent très tôt dans la vie, bien avant les sentiments amoureux, les premières amitiés se nouent à l'école, et se poursuivent parfois très longtemps. Les « amis d'enfance » sont parfois très solides et traversent le temps même si les amis ne se rencontrent réellement plus aussi souvent. L'amitié se déploie dans la durée, le lien persiste malgré l'éloignement, ou l'évolution, des amis « perdus de vue » pendant une période peuvent retrouver leur place affective sans qu'il soit nécessaire de reconstruire la relation d'amitié.

L'amitié se caractérise aussi par les engagements et les comportements. Pour un ami, on est prêt à donner beaucoup de son temps, de son attention, de ses sentiments et de ses moyens. L'amitié exige le partage : « ce qui est à moi est à toi » dit-on, mais il y a parfois une grande distance entre la

promesse implicite et le comportement réel. L'amitié vient se heurter à la réalité de ce que l'on donne réellement à l'autre en son nom : ce que l'on est prêt à partager rejoint-il les attentes de l'autre ou bien cela n'a-t-il aucun sens à ses yeux ? Quand il y a décalage entre se dire « ami » et la façon de prouver son amitié, celle-ci vient à s'épuiser puis disparaître. On trouve des points communs entre la relation amoureuse et l'amitié, et ceux-ci ramènent toujours à l'idée d'un échange équitable dont chacun bénéficie. C'est le reflet positif que renvoie le regard de l'autre, c'est l'apaisement trouvé en sa présence, ce sont les expériences vécues ensemble et qui créent une sorte d'histoire de la relation. De même, quand l'amitié a disparu, les sentiments se muent : la déception, le ressentiment, puis l'indifférence. Mais comme les amours, les amitiés peuvent renaître et de nouveau teinter l'existence de leur bienfaisante influence.

On n'arrivera probablement jamais à percer le mystère de l'amitié ; « parce que c'était lui et parce que c'était moi¹ », commentait si pertinemment Michel de Montaigne à propos de son amitié pour Étienne de La Boétie. Mais on peut s'interroger sur ce qui pousse à se faire des amis, sur ce que l'on attend de l'amitié, ce que l'on consent à lui offrir et sur ce qui peut y mettre un terme.

Aujourd'hui, les réseaux sociaux ont vite fait de nommer « amis » des personnes avec lesquelles on a eu affaire à quelque degré que ce soit, comme d'autres que l'on ne connaît pas réellement mais qu'on aimerait afficher dans son propre réseau. Avoir une longue liste d'amis virtuels ne permet pas d'éprouver de l'amitié mais contribue à masquer le sentiment de solitude en tissant de nombreuses connexions qui abolissent le temps et le lieu. On peut être relié à ses amis virtuels où que ce soit et à toute heure du jour ou de la nuit.

Réels ou virtuels, nos choix et nos comportements en amitié s'organisent en différents styles que les tests suivants vont permettre de découvrir.

1. « Au demeurant, ce que nous appelons ordinairement amis et amitiés, ce ne sont qu'accointances et familiarités nouées par quelque occasion ou commodité, par le moyen de laquelle nos âmes s'entretiennent. En l'amitié de quoi je parle, elles se mêlent et confondent l'une en l'autre, d'un mélange si universel, qu'elles effacent et ne retrouvent plus la couture qui les a jointes. Si on me presse de dire pourquoi je l'aimais, je sens que cela ne se peut exprimer qu'en répondant : "parce que c'était lui ; parce que c'était moi." »

Michel de Montaigne, *Essais*, Livre I, XXVIII, « De l'amitié »

Test : Votre style d'amitié

Lisez chaque situation et choisissez l'option qui vous convient le mieux.

1. Quand vous téléphonez à votre ami(e) :

- ☐ Vous lui dites absolument tout.
- ☐ Vous lui parlez surtout de ce qui l'intéresse.
- ☒ Vous bavardez à propos des gens que vous connaissez.
- ☐ Vous parlez des projets que vous avez l'intention de faire ensemble.

2. Vous sortez avec un(e) nouveau (nouvelle) partenaire.

- ☐ Votre ami(e) a été le (la) premier(ère) à le savoir.
- ☐ Vous faites tout pour que votre amitié n'en souffre pas.
- ☒ Vous cherchez à savoir si votre ami(e) le (la) connaît ou sait des choses sur lui (elle).
- ☐ Vous le (la) présentez à votre ami(e) pour ne pas qu'il (elle) se sente délaissé(e).

3. Un(e) ami(e) très proche part en week-end.

- ☐ C'est bien normal, mais vous vous sentez un peu frustré(e) de ne pas partir ensemble.
- ☐ Vous lui souhaitez de passer un très bon week-end.

- ☒ . À son retour, il (elle) aura plein de choses à raconter.
- ☒ . La prochaine fois, il faudra que vous organisiez une escapade ensemble.

4. Vous n'avez pas eu de nouvelles de votre meilleur(e) ami(e) depuis une semaine.

- ☐ . Jamais vous ne pourriez rester sans nouvelles pendant une semaine.
- ☐ . Elle vous a confié récemment qu'elle avait besoin d'être seule et de réfléchir.
- ☒ . Vous allez vous informer auprès de sa famille, ou de vos amis communs.
- ☒ . Elle a dû rencontrer l'homme de sa vie...

5. Ce que vous aimeriez faire avec un(e) véritable ami(e) :

- ☐ . Partir camper ou randonner dans un coin perdu loin du bruit et de la foule.
- ☐ . Un stage de relaxation, de bien-être.
- ☒ . Un voyage festif et culturel.
- ☒ . Un plan coquin.

6. En amitié, il ne faut jamais :

- ☐ . Faire du commerce ou tout autre *business*.
- ☐ . Poser des questions dont on n'a pas envie de connaître la réponse.
- ☒ . Dire du mal de gens qui comptent ou ont compté dans sa vie.
- ☒ . Faire des promesses que l'on ne peut pas tenir.

7. Vous partagez tout avec un(e) ami(e), excepté :

- ☐ . Vous ne faites aucune exception, l'amitié c'est total.
- ☐ . Les confidences d'autres personnes.

- ☒ . Votre partenaire.
- ☒ . Des choses intimes ou secrètes qui pourraient la gêner.

8

- . Un(e) ami(e) proche est mutée dans une autre ville.
- ☐ . Cela vous fait beaucoup de peine.
- ☐ . Vous espérez qu'elle sera plus heureuse là-bas.
- ☒ . Vous bavarderez au téléphone ou sur une messagerie.
- ☒ . Quand vous vous verrez, ce sera vraiment une grande fête.

9

- . Un(e) ami(e) à qui vous tenez beaucoup vient de se faire plaquer.
- ☐ . Vous partagez pleinement ce qu'il (elle) ressent et faites tout pour le (la) consoler.
- ☐ . Vous allez l'aider à oublier.
- ☒ . Il (elle) est coutumier du fait, la prochaine fois, il (elle) devra être plus prudent(e).
- ☒ . Vous lui dites qu'il (elle) va en retrouver un beaucoup mieux.

10

- . Un(e) ami(e) est en panne de voiture, il (elle) doit aller à un rendez-vous important et vous demande de l'aide.
- ☐ . Vous lui prêtez votre voiture immédiatement.
- ☐ . Vous le (la) conduisez à son rendez-vous, tant pis si ça vous désorganise.
- ☒ . Vous lui indiquez quel bus (tram, métro) prendre pour y arriver.
- ☒ . Vous êtes en réunion et vous ne pouvez rien faire sur l'instant ce que vous regrettez beaucoup.

11

- . Votre mère dit du mal d'un(e) ami(e) qui compte vraiment pour vous.
- ☐ . Vous prenez ça très mal car vous vous sentez visé(e).
- ☐ . Vous lui conseillez de dire cela à la personne concernée.

- ☒ . Vous lui demandez d'expliquer d'où elle tient toutes ces horreurs.
- ☒ . Vous lui demandez quel est son but en faisant cela.

12. Vous surprenez un(e) ami(e) en train de chercher quelque chose dans vos affaires.

- ☐ . Oui, où est le problème ?
- ☐ . Il(elle) a dû perdre ses clés et il (elle) retourne tout pour les retrouver.
- ☒ . Vous vous demandez ce qu'il (elle) cherche et lui posez la question.
- ☒ . Vous lui proposez de l'aider à chercher.

13. Un(e) ami(e) très proche vous demande de lui prêter l'équivalent d'une semaine de votre salaire.

- ☐ . C'est beaucoup pour vous, mais vous préférez vous priver que lui refuser.
- ☐ . Vous lui prêtez ce que vous pouvez.
- ☒ . Vous étudiez avec lui (elle) tous les moyens possibles pour résoudre son problème.
- ☒ . Vous lui prêtez et vous fixez ensemble les dates de remboursement.

14. Quand vous faites du shopping avec un(e) ami(e) :

- ☐ . Vous vous dites franchement tout ce qui va ou ne va pas.
- ☐ . Vous insistez sur les choses qui lui vont vraiment bien.
- ☒ . Vous cherchez des choses originales et non pas à copier les autres.
- ☒ . Vous préparez votre circuit de boutiques.

15. Vous ne demandez jamais à votre ami(e) préféré(e) de :

- ☐ . Vous rendre un service qui lui pose un problème.
- ☐ . Vous accompagner dans un lieu où il (elle) risque de rencontrer des araignées car il (elle) en a une peur phobique.
- ☒ . Vous dire des secrets intimes à propos de son partenaire.
- ☒ . Participer à des loisirs ou des activités au-dessus de ses moyens.

Comptez vos réponses et reportez-vous aux résultats.



Vos résultats

Nombre de $\ominus$

Nombre de $\oslash$

Nombre de $\otimes$

Nombre de $\otimes$

Vous obtenez une majorité de $\ominus$: fusionnel

Quand vous accordez votre amitié, vous ne faites pas les choses à moitié : loyauté, dévouement et partage total des bons comme des mauvais moments. Vous ne laisseriez jamais tomber un ami qui vous demande de l'aide, même si cela vous demande des efforts ou même occasionne une gêne ou une privation. Votre amitié peut durer très longtemps et vous engage profondément, vous n'avez pas nécessairement besoin de voir vos amis souvent pour que le lien se maintienne car il reste solide malgré le temps ou les distances. Vous faites preuve de fidélité et vous êtes capable d'oublier les moments difficiles pour ne vous souvenir que des bons. Votre amitié ne se limite pas à passer des moments agréables, mais vous implique totalement. Les liaisons amoureuses et même les mariages ne viennent pas à bout de vos amitiés, vous avez le cœur assez grand pour accueillir tous ces sentiments. Au fond, vous avez besoin de vous sentir aimé et l'amitié, par son idéal désintéressé, vous semble l'une des meilleures voies. L'avantage de votre façon d'être, c'est sa sincérité absolue, vos amitiés vous engagent dans le temps et dans la profondeur de vos sentiments. L'inconvénient, c'est que parfois votre désir d'idéal effraie un peu les autres s'ils ne se sentent pas en mesure de vous offrir l'équivalent, et de ce fait, cela vous prive de relations peut-être plus légères mais qui pourraient être simplement agréables, conviviales, solidaires, sans que le « tout ou rien » soit jamais exigé.

Vous obtenez une majorité de ☐ : confident

Que vous le vouliez ou non, vous êtes souvent choisi comme confident ; près de vous, les autres parlent de leurs soucis, de leurs problèmes et vous leur prêtez une oreille attentive. C'est ainsi que vous exprimez l'amitié et vous êtes perçu comme un ami digne de confiance. En effet, ce que vivent vos amis, ne vous laisse jamais indifférent ; vous faites de votre mieux pour les aider, les conseiller, vous savez compatir, poser les bonnes questions. C'est dans la relation d'aide que vous vous révélez pleinement, vous trouvez votre bonheur en donnant votre temps, votre énergie et une attention pleine de tact et d'intelligence. Votre amitié est précieuse vous apparaissez comme quelqu'un d'équilibré qui sait, sans couardise, se mettre à l'abri, surmonter les difficultés et surtout aider les autres. Vous avez un peu tendance à vous effacer devant vos amis car vous ne briguez jamais les premiers rôles puisqu'au fond ils vous sont souvent attribués. Vous ne vous sentez jamais menacé par les autres amitiés ou les relations amoureuses de l'autre car vous êtes toujours le confident indispensable. L'avantage, c'est que l'autre vous livre ses secrets et s'attache à vous durablement tant vous avez le pouvoir de l'apaiser et de l'aider à se ressourcer. L'inconvénient, c'est qu'il vous est difficile, voire impossible de faire à votre tour des confidences et de demander l'aide des autres.

Vous obtenez une majorité de ● : animateur

L'amitié pour vous s'exprime surtout dans le partage d'informations utiles, amusantes ou secrètes. C'est aussi une manière de ne pas être seul mais de se sentir intégré dans un réseau fait de sentiments, d'opinions, qui permettent de se rassurer. Avec vos amis, vous échangez des nouvelles des personnes que vous connaissez et les commentez. Vos avis comptent, il arrive souvent que vos amis vous demandent conseil. En effet, vous avez un talent particulier pour démêler le vrai du faux, ou mener l'enquête quand votre intuition vous met sur la piste d'un fait intéressant ou mystérieux. Vous adorez le cinéma, les vedettes, les potins, vous avez beaucoup d'imagination et de mémoire ; quelques parcelles d'informations vous suffisent pour bâtir une histoire palpitante dont vos amis raffolent. Avec vous, on

ne s'ennuie jamais car vous avez toujours quelque chose à raconter, que ces nouvelles soient comiques ou tragiques, vous savez trouver le détail qui a échappé aux autres et qui ouvre vers une lecture différente du fait. Vous aimez que l'on vous écoute, vos amis sont un peu les spectateurs d'un show dont vous êtes la vedette. Au fond, vous avez peur que l'on ne fasse pas attention à vous et vous êtes prêt parfois à en rajouter un peu pourvu que cela stimule l'intérêt des autres envers vous. L'avantage de votre style, c'est que vous êtes souvent convié à des sorties, des fêtes, car vos talents d'animation et votre imagination sont très appréciés. L'inconvénient, c'est que parfois vos propos vous attirent l'antipathie de ceux aux dépens desquels vous faites si bien rire vos proches.

Vous obtenez une majorité de ☒ : associé

Votre amitié est surtout pratique, concrète, orientée vers le projet. Vous êtes l'ami irremplaçable quand il s'agit de faire des plans, d'organiser des sorties, des loisirs, mais aussi des actions d'entraide, de solidarité, des pétitions, et toutes sortes de stratégies. En effet, pour vous l'amitié c'est un vaste réseau dans lequel chacun a un rôle à jouer. Quand vous avez un ami, c'est clairement pour faire ensemble des activités qui vous intéressent ou vous passionnent. Vos sentiments sont réels, mais votre pudeur ne vous permet pas de les exprimer directement ; en revanche, vos amis savent qu'ils peuvent vraiment compter sur vous, que vous faites tout votre possible pour être à leurs côtés en cas de besoin. En même temps, vous êtes réaliste et cela vous autorise à refuser de faire des promesses que vous ne pouvez pas tenir. Pas question de se fourvoyer dans des déclarations d'amitié, de loyauté ou de dévouement : vous privilégiez les preuves tangibles et c'est d'ailleurs pour cela que vous êtes aimé et apprécié. Au fond, vous avez besoin de vous rendre utile en menant des actions réelles auprès de vos amis, c'est cela qui donne du sens à ce que vous entreprenez. L'avantage de votre style, c'est la réelle fiabilité de vos engagements : vous préférez rester modeste dans vos engagements plutôt que d'y faillir. L'inconvénient, c'est que vous passez parfois pour égoïste ou manquant d'enthousiasme car vous avez en horreur la vantardise et le mensonge, surtout s'il a pour but de séduire et de s'attirer l'attention des autres.

Test : la place de l'amitié

Lisez les situations et affirmations suivantes, choisissez « oui » si vous êtes d'accord et « non » si vous n'êtes pas d'accord ou si cela ne vous correspond pas.

1. Vous êtes capable de quitter une fête de famille pour secourir un ami. Oui ☐ Non ☐

2. Il vous arrive de passer des heures au téléphone avec un ami. Oui ☐ Non ☐

3. Vous faites des confidences intimes à un de vos amis. Oui ☐ Non ☐

4. Vous gardez le contact avec vos amis, même s'ils habitent loin. Oui ☐ Non ☐

5. Vous vous sentez plus à l'aise avec un véritable ami qu'avec vos parents. Oui ☐ Non ☐

6. Vous êtes incapable de trahir un ami. Oui ☐ Non ☐

7. Vous n'hésiteriez pas à héberger un ami, même longtemps. Oui ☐ Non ☐

8. Vous ne pourriez jamais refuser de rendre service à un ami. Oui ☐ Non ☐

9. Si votre conjoint(e) n'aime pas vos amis, vous en souffrez beaucoup. Oui ☐ Non ☐

10. Vous avez un(e) ami(e) sur qui vous pouvez compter pour vous aider. Oui ☐ Non ☐

11. Vous pouvez facilement prêter de l'argent à un ami. Oui ☐ Non ☐

12. Vous vous interdisez de convoiter le compagnon (la compagne) d'une (un) amie (ami). Oui ☐ Non ☐

13. Si vous vous disputez avec un ami, vous essayez de rétablir la paix. Oui ☐ Non ☐

14. Vous êtes capable de dire à un ami que vous désapprouvez son attitude. Oui ☐ Non ☐

15. Vous attendez que vos amis vous disent la vérité, même si ça fâche. Oui ☐ Non ☐

16. Vous faites confiance à vos amis. Oui ☐ Non ☐

17. Vous avez déjà été déçu en amitié. Oui ☐ Non ☐

18. Vous avez de vrais amis sur votre liste de contacts virtuels. Oui ☐ Non ☐

19. Il vous arrive d'offrir des cadeaux à vos amis. Oui ☐ Non ☐

20. Quand vous donnez votre amitié, on peut tout vous demander. Oui ☐ Non ☐

21. Dans votre vie privée, vous faites passer l'amitié avant l'amour. Oui ☐ Non ☐



Vos résultats

Nombre de oui : _____

Nombre de non : _____

Vous obtenez une majorité de « oui »

L'amitié tient une grande place dans votre vie ; vous la cultivez car vous pensez qu'elle est bien plus fiable que d'autres liens relationnels, et notamment ceux que vous entretenez en famille. Dans l'idéal, vous aimeriez être entouré d'un réseau d'affection, de solidarité, capable de se mobiliser pour le meilleur et pour le reste. Les choses ne se passent évidemment jamais ainsi, ce qui froisse votre désir d'idéal, mais au final, votre loyauté envers vos amis et votre caractère entier favorisent les relations amicales solides et durables. Vous êtes exigeant envers vous comme envers vos amis, vous donnez beaucoup et vous attendez une attitude réciproque. Vous pensez que votre manière d'exprimer l'amitié est sinon la meilleure au moins la plus naturelle. Vous n'êtes ni intéressé, ni égoïste et vous ne cherchez pas à avoir de très nombreux amis car vous privilégiez la qualité de la relation. Vous ne cherchez pas à vous faire des amis chez ceux qui pourraient un jour où l'autre vous rendre service. Vous attendez qu'un ami vous apporte des opportunités de dialogue, de partage, d'échange, vous aide à prendre des décisions, vous conseille, vous accompagne. L'avantage, c'est évidemment la profondeur de vos sentiments et la qualité de votre engagement ; l'inconvénient, c'est que vous semblez souvent un peu trop possessif car votre implication dans l'amitié est très importante.

Vous obtenez une majorité de « non »

Vous appréciez d'avoir des amis, à condition qu'ils ne soient pas trop envahissants parce que la place que vous leur accordez, sans être étroite, ne les met pas au premier rang de vos priorités. Vous n'êtes pas prêt à sacrifier

d'autres liens relationnels au nom de l'amitié. Si votre partenaire n'apprécie pas vos amis, vous tenterez peut-être de trouver un terrain d'entente, mais si cela ne marche pas, vous n'insisterez pas pour conserver des amitiés qui pourraient vous poser des problèmes dans votre couple ou votre famille. Quand vous accordez votre amitié, vous restez conscient de ses limites, vous avez plus de copains, de contacts, de relations que d'amis au sens fusionnel, intime. Vous ne rechignez pas à rendre service, à faire travailler vos filières relationnelles quand vous pensez obtenir un retour d'ascenseur. Vous savez parfaitement utiliser les réseaux de sociabilité qui vous permettent des contacts nombreux, variés mais pas trop exigeants car vous ne donnez que ce que vous voulez bien consentir. Au fond, vous êtes conscient de votre vulnérabilité et vous ne voulez pas trop vous exposer, ni prendre le risque d'être déçu si vous vous investissez dans une relation amicale. Sans l'avouer ouvertement, vous craignez que l'on abuse de vous, que l'on vous oblige à faire certains choix au nom de l'amitié. L'avantage, c'est que vous gardez la maîtrise de vos relations ; vous savez vous protéger et cela vous assure une certaine tranquillité. L'inconvénient, c'est que vous vous privez de partager les émotions et les sentiments des autres, ce qui vous fait apparaître comme un peu superficiel aux yeux de ceux qui ne cherchent pas à bien vous connaître.

Les conflits

Les conflits et les disputes sont-ils un mal nécessaire ? Certains affirment que ces situations tendues et parfois explosives font naturellement partie de toute relation, si bien qu'ils sont toujours en conflit. D'autres craignent tellement les affrontements qu'ils sont prêts à tout pour les éviter. D'autres encore bannissent complètement l'idée d'entrer en conflit et de se disputer car ce serait une perte de contrôle insupportable.

Existe-t-il vraiment de « bonnes » disputes ? Gardons-nous de mettre toutes les disputes dans le même sac : certaines seraient positives, constructives, d'autres mauvaises et dévastatrices. Qu'est-ce qui fait la différence ? Pour y voir plus clair dans ce monde de discorde, disons plutôt que la dispute se comprend soit comme un mode de résolution de tensions, soit comme un fonctionnement relationnel en soi.

Le premier modèle pour les disputes pourrait être une métaphore de l'orgasme : la tension monte, puis se résout dans un déluge de mots, d'interpellations et parfois d'insultes puis, quand chacun a vidé son sac, l'apaisement survient naturellement et la réconciliation vient conclure, jusqu'à la prochaine fois. Le cycle peut donc redémarrer, c'est pourquoi on a tendance à croire que la dispute remet les compteurs à zéro et peut donc en ce sens être salutaire.

Quand la dispute devient un mode relationnel, elle est permanente : l'un ne s'adresse à l'autre que sur le ton de la colère et inversement, à la manière d'adversaires sur un ring de boxe. La violence s'installe peu à peu, mais la dispute n'aboutit à rien d'autre que d'augmenter la souffrance et l'ampleur du désastre. Certains mots, certains gestes sont irréparables pour les querelleurs comme pour l'entourage. Les disputes conjugales notamment font souffrir les enfants et les marquent durablement en leur inculquant un modèle qu'ils auront plus tard tendance à reproduire.

À l'origine de toute dispute, il y a une émotion négative : frustration, déception, sentiment d'humiliation. Cette émotion donne ensuite naissance à une volonté de s'y soustraire qui se manifeste le plus souvent par de la colère. D'abord envers l'autre jugé responsable puis envers soi-même car on se reproche d'avoir manqué de discernement, d'avoir pris ses désirs pour des réalités, d'avoir imaginé que l'autre se conduirait conformément à ce que l'on attend de lui...

Il faut ensuite que ce ressenti désagréable atteigne puis dépasse un seuil de tolérance propre à chacun. L'expression « la colère qui déborde » décrit parfaitement la situation, bientôt on en perd le contrôle et elle s'épanche. Comme il faut être deux pour se disputer, l'escalade verbale s'installe. Le phénomène a été très précisément décrit par des chercheurs² qui ont souligné les deux caractères propres aux conflits : symétrie et complémentarité. La symétrie dans la relation entraîne la rivalité et chacun s'efforce alors de rétablir l'égalité par rapport à l'autre, et pour cela apporte les mêmes ingrédients, voire un peu plus. De l'interpellation on passe à l'insulte, de l'insulte aux propos venimeux, et quand on a épuisé les mots, on en vient aux mains. C'est la montée de la violence dont on connaît les ravages et dont les victimes généralement se taisent.

Il est cependant possible de sortir d'un conflit sans avoir recours à des disputes épuisantes. Seule l'existence d'un projet, de valeurs, d'objectifs communs aux protagonistes donne un point d'appui pour résoudre le conflit. Refuser la dispute n'est pas un signe de faiblesse mais une preuve de courage. Au cours d'une explication, on peut être amené à reconnaître ses torts, admettre que l'on s'est trompé, que l'on en veut à l'autre, ou que l'on éprouve des sentiments peu glorieux. L'orgueil peut s'en trouver mis à mal, mais n'est-ce pas là une excellente occasion de renforcer les liens relationnels et de démontrer qu'un projet commun mérite le meilleur de chacun ?

Les tests suivants vont mettre en évidence quelle sorte de querelleur sommeille en vous. Cherchez-vous spontanément le conflit, préférez-vous l'éviter coûte que coûte, et comment en sortez-vous ?

2. Paul Watzlawick, Janet Helmick Beavin et Don D. Jackson, *Une logique de la communication*, Éditions le Seuil, Paris, 1972, p. 105.

Test : Quel querelleur êtes-vous ?

Lisez les situations suivantes et choisissez l'option qui vous semble la plus proche de ce que vous feriez en pareil cas.

1. Un de vos amis vous a promis de vous prêter un DVD qui vous intéresse beaucoup mais ne tient pas sa promesse et vous suggère de l'acheter au prétexte que les gens ne rendent pas ce qu'ils empruntent. Vous êtes vexé et :

- ☐ Au fond il n'a pas tort, vous ne parlerez plus de ce DVD.
- ☐ Vous êtes patient : tôt ou tard, vous aurez l'occasion de lui rendre la pareille.
- ☒ Ce n'est pas bien grave, peut-être auriez-vous eu envie de faire la même chose, finalement, ce n'est pas rien d'oser le dire.
- ☒ Ce n'est qu'un égoïste et vous lui dites ce que vous pensez de son attitude.

2. Vous avez utilisé l'ordinateur de votre ami(e) bien qu'il vous l'ait formellement interdit. Il (elle) rentre et vous trouve devant son PC et demande des explications.

- ☐ Votre patron est en déplacement, il vous a demandé de lui envoyer d'urgence un complément d'information, vous n'avez pas eu le choix...
- ☐ Vous laissez passer l'orage, mais une question vous travaille : pourquoi tient-il (elle) tant à vous interdire d'utiliser son PC ?

- ☒ . Vous lui dites que vous comprenez qu'il (elle) soit contrarié(e), mais vous lui jurez que vous n'avez pas fouiné dans ses fichiers.
- ☒ . Vous expliquez que vous avez cherché à le (la) joindre pour lui demander expressément la permission de l'utiliser, mais que vous êtes toujours tombé(e) sur son répondeur. Au fait, pourquoi n'a-t-il (elle) pas répondu ?

3. Votre petite sœur a déchiré votre chemisier préféré, celui-là même que vous vouliez porter ce soir. Vous exprimez votre mécontentement, mais celle-ci riposte avec agressivité.

- ☐ . Vous sortez discrètement de la pièce, vous ne supportez pas les cris.
- ☐ . Vous lui demandez calmement de vous rembourser le vêtement devenu immettable.
- ☒ . Vous pensez que son agressivité masque mal sa honte, et vous lui faites promettre de ne pas recommencer.
- ☒ . Vous êtes en colère et lui dites qu'elle n'est qu'une sale gamine égoïste et irresponsable.

4. Dans une soirée, un ami (ou une bonne copine) qui vous veut du bien vous montre que votre compagnon (compagne) regarde avec gourmandise une jolie fille (un beau mec).

- ☐ . Vous changez de sujet pour lui faire comprendre que cela ne vous intéresse pas.
- ☐ . Vous observez le manège, prêt(e) à bondir mais vous restez impassible.
- ☒ . Quel mal y a-t-il à regarder une jolie fille (un beau mec) ?
- ☒ . Vous faites de méchants reproches à votre ami (votre bonne copine) en attendant de questionner votre compagnon (compagne).

5. Sur son blog, votre partenaire a mis une photo de vous où vous vous trouvez ridicule.

- ☐ . Ce n'est pas bien grave, qui lit ce blog ? Et de toutes les façons, le ridicule ne tue pas.
- ☐ . Vous faites comme si vous n'aviez rien vu, mais vous ne pouvez pas vous empêcher d'y penser, pourquoi a-t-il (elle) fait ça ?

- ☒ . Cela fait rire tout le monde, n'est-ce pas le principal ?
- ☒ . Vous lui dites : « J'espère que ça t'a fait du bien de me ridiculiser, tu veux que j'en fasse autant ? »

6 Vous arrivez avec une demi-heure de retard au rendez-vous avec votre nouveau petit ami (nouvelle petite amie).

- ☐ . Vous dites que vous avez été retenu au bureau.
- ☐ . Vous redoublez d'excuses rien que pour voir comment il (elle) va les accepter.
- ☒ . Vous expliquez que votre portable était déchargé et que vous n'avez pas pu la (le) joindre pour prévenir de votre retard.
- ☒ . Vous lui demandez si ça ne lui arrive jamais d'être en retard.

7 Votre colocataire a invité des amis pour fêter sa réussite à un concours ; vous n'arrivez pas à dormir ce qui vous énerve parce que le lendemain vous avez une journée importante et que vous voulez être en forme.

- ☐ . Vous mettez deux paires de boules Quiès et vous vous barricadez dans votre chambre.
- ☐ . Vous leur demandez poliment de limiter le bruit, mais cela ne produit aucun effet ; tôt le lendemain matin, vous entrez dans une colère noire contre votre colocataire.
- ☒ . Vous décidez de prendre une chambre à l'hôtel, après tout c'est compréhensible qu'ils fassent du bruit.
- ☒ . Vous déboulez et leur dites d'aller faire leur fête dehors.

8 Votre partenaire vous attend, il (elle) a amoureusement mijoté un dîner romantique aux chandelles pour fêter votre anniversaire de rencontre, mais vous avez complètement oublié l'événement. Vous traînez avec des copains et vous êtes très en retard.

- ☐ . Vous vous confondez en excuses, et vous le (la) cajolez de votre mieux.
- ☐ . Vous vous confondez en excuses, et promettez de lui offrir un très beau cadeau pour vous faire pardonner.

- ⊗. Vous vous confondez en excuses et vous en faites même un peu trop ce qui le (la) conduit lui-même (elle-même) à minimiser l'événement.
- ⊗. Vous commencez par vous confondre en excuses, mais comme cela ne passe toujours pas, vous contre-attaquez, après tout pour faire un tel cinéma, il (elle) a probablement quelque chose à se reprocher...

9. Quand vous arrivez sur le parking de la société où vous êtes cadre, quelqu'un, en l'occurrence votre assistant(e), a pris votre place, ce qui vous oblige à aller vous garer loin de l'entrée, et comble de malchance il pleut des cordes.

- ⊖. Vous évoquez l'incident sur le ton de l'humour.
- ⊖. Ce n'est pas la première fois que cela arrive, vous n'êtes pas loin de craquer mais vous vous retenez et ne dites rien.
- ⊗. Il (elle) devait avoir une bonne raison de le faire, après tout vous n'allez pas vous fâcher pour une place de parking.
- ⊗. Vous regardez votre assistant(e) d'un air interrogateur jusqu'à ce qu'il (elle) en vienne à s'expliquer et là, vous lui faites quelques réflexions ironiques.

10. Au cours de l'entretien d'évaluation, l'un de vos collaborateurs, très agressif, conteste tout à commencer par ses résultats calamiteux.

- ⊖. Vous faites de votre mieux pour le calmer et n'examiner que des faits.
- ⊖. C'est le moment ou jamais de le coincer, et là, vous avez de quoi le mettre au pas !
- ⊗. Ce collaborateur a eu bien des problèmes cette année à cause de son divorce, cela explique ses mauvais résultats.
- ⊗. Froidement, vous lui rappelez toutes ses erreurs, et lui faites observer qu'il a intérêt à redresser la situation sinon vous saurez vous passer de lui.

11. Au cinéma, juste devant vous, il y a des jeunes qui bavardent sans arrêt et font des commentaires stupides tout en ingurgitant des tonnes de friandises.

- ⊖. Ce sont des gamins, vous avez dû en faire autant au même âge.
- ⊘. Vous sortez et signalez l'incident au responsable qui va à son tour sermonner les trublions.
- ⊙. De toutes les façons, ce film est idiot, c'est à la limite plus amusant d'observer ces gamins mal élevés.
- ⊗. Cela fait trop longtemps que ça dure, vous les interpellez fermement, d'ailleurs, d'autres spectateurs vous soutiennent ce qui vous encourage.

12. Un client très mécontent vous agresse au téléphone car le produit qu'il a commandé n'a pas été livré à temps et ne correspond pas à ce qu'il dit avoir acheté.

- ⊖. Vous faites votre possible pour le mettre en communication avec un autre service.
- ⊘. Vous posez de nombreuses questions, et vous ajoutez ce client à votre « liste noire », avant de le passer à un autre service.
- ⊙. Vous expliquez que vous devez faire des vérifications et remplir un formulaire de réclamation, une réponse lui sera adressée dès que possible.
- ⊗. Vous pensez que ce client se trompe et vous fait perdre votre temps, ce que vous entendez bien lui faire admettre.

Comptez vos réponses et reportez-vous aux résultats.



Vos résultats

Nombre de ⊖

Nombre de ⊘

Nombre de ⊙

Nombre de ⊗

Vous obtenez une majorité de ☹ : maître de l'esquive

Il est très difficile de se disputer avec vous car vous avez l'art et la manière de vous soustraire à l'affrontement. Vous évitez les disputes parce que vous vous sentez incapable de faire face à l'agressivité de l'autre, soit que vous l'aimez trop pour chercher ce genre de bagarre, soit parce que pour vous dispute et conflit sont liés et douloureux, ou encore parce que pour rien au monde vous ne voulez passer pour chercher la bagarre. Votre maîtrise de l'esquive est souvent mal comprise par vos interlocuteurs et partenaires s'ils croient que la dispute est le seul moyen de résoudre les conflits. Quand cette tendance à l'évitement domine, vous êtes prêt à tout pour arrondir les angles et faire la paix, votre entourage vous sollicite parfois pour des missions « diplomatiques » en cas de tension. Vous êtes capable de minimiser les soucis, de traduire « indignation » en « mécontentement », ce qui vous amène plus ou moins à dénier le ressenti de l'autre. Quand la tension est trop forte, vous préférez la fuite au combat. Vous devez annoncer clairement votre position, revendiquer votre refus de la bagarre, mais rester disponible à la discussion. L'avantage de votre style, c'est qu'il vous garantit une paix relative sans pour autant vous mettre à l'abri des situations conflictuelles. L'inconvénient c'est que vous passez pour quelqu'un d'indécis, et peut-être un peu craintif.

Vous obtenez une majorité de ☹ : varan de komodo

Comme ce gros lézard, vous pouvez rester immobile pendant des heures, emmagasiner les griefs et, quand le seuil est atteint, votre énergie combative s'exprime avec une force inouïe. Il vous est difficile d'exprimer vos insatisfactions sur le moment, il faut qu'elles deviennent trop pesantes pour se dévoiler et vous conduire ensuite à la dispute. C'est sans doute parce que vous redoutez vos propres colères que vous vous efforcez de rester stoïque et d'encaisser sans mot dire frustrations, mécontentements, déceptions et autres déplaisirs. C'est généralement une « goutte d'eau » qui fait déborder la coupe et laisse déferler la colère. Ceux qui vous connaissent bien savent qu'il ne faut pas vous pousser à bout car vos réactions peuvent être très fortes. Sous des dehors aimables et pacifiques se cache un véritable oura-

gan. Quand vous êtes en colère, il n'y a d'autre limite que votre épuisement, vous êtes au fond très malheureux car, passé un certain seuil, vous perdez le contrôle et c'est votre ressenti qui prend les commandes et peut même vous pousser à la violence. Vous détestez l'idée de cette perte de contrôle et vos efforts pour rester maître de la situation ajoutent encore plus de motifs d'être en colère. Il est impossible de se disputer avec vous sans lâcher les grands mots, ou sans que la dispute ne dégénère rapidement. L'avantage de votre style, c'est une grande patience et la capacité à différer vos ressentis. L'inconvénient, c'est que vous avez du mal à vous maîtriser quand vous atteignez les limites de votre tolérance.

Vous obtenez une majorité de ● : démineur

Vous mettez beaucoup d'énergie à désamorcer les conflits avant qu'ils n'éclatent ; au fond vous avez horreur des disputes et vous faites de votre mieux pour en prévenir l'apparition. Vous avez un peu de mal à donner votre avis, même si vous n'êtes pas d'accord. Vous êtes un champion quand il s'agit de trouver les bonnes raisons qui expliquent un comportement, ou bien encore d'aplanir les angles. Vous avez souvent l'impression de « marcher sur des œufs » et vous faites très attention à ce que vous dites ou faites de crainte de provoquer le mécontentement de l'autre et de risquer la dispute. Vous ménagez la susceptibilité des uns et des autres pour leur éviter de perdre la face. En toutes circonstances, vous privilégiez la discussion, le débat, vous déployez une excellente qualité d'écoute et de présence à l'autre, ce qui vous permet de comprendre son point de vue et de faire des propositions constructives. Vous vous présentez comme une personne bien dans sa tête, les pieds sur terre et qui n'est pas prompte à s'emballer pour un oui ou un non. Mais votre attitude est mal comprise par un interlocuteur qui cherche la bagarre ou attend pour voir et comptabilise les erreurs... Ceux-ci voudraient vous pousser à bout pour que vous révéliez votre « vraie » nature car ils ne croient pas un seul instant que sincèrement vous préféreriez le calme à la tempête et que pour vous discuter n'est pas un combat. L'avantage de votre style, c'est qu'il vous permet de prendre de la distance et de rester objectif en cas de conflit. L'inconvénient, c'est que

vous semblez parfois peu concerné et que cela peut renforcer le désir de dispute des autres.

Vous obtenez une majorité de ☒ : pugiliste

Le moindre petit détail qui va de travers peut déclencher votre colère et, quand c'est l'autre qui semble s'opposer à votre vision des choses, cela vous donne un solide prétexte pour l'affronter. Vous avez le sens de la répartie, le verbe haut et vous n'avez pas peur de la dispute ; au contraire, vous la recherchez souvent comme si seul ce contexte vous permettait de vous exprimer pleinement. Quoi qu'il arrive, cela fait du bruit car vous vous emportez à propos de tout. Cela vous demande une énergie considérable et il vous arrive de vous sentir épuisé, de même que votre attitude provoque de la lassitude chez vos partenaires qui, pour avoir la paix, se rangent à votre avis mais agissent autrement, ou préfèrent la fuite. Au fond, vous vous sentez vulnérable, ce qui explique que vous cherchiez à vous défendre. Une parole, un geste, un oubli, toute attitude d'autrui fournit un bon prétexte et peut être comprise comme une menace ou une attaque. Votre tendance belliqueuse se justifie alors pleinement, vous ne faites que défendre votre point de vue, et surtout vos droits, face à un adversaire dont le cynisme n'a d'égal que l'égoïsme. Le véritable sens de votre attitude reste secret, vous ne voulez pas admettre qu'au fond, beaucoup de choses vous font peur. Rares sont ceux qui méritent votre confiance et avec lesquels vous n'avez nul besoin de chercher la bagarre. L'avantage de votre style, c'est que vous osez dire ce que d'autres préfèrent taire et, même si cela fâche, au final, le résultat est souvent positif car mieux vaut affronter les difficultés que de les masquer ou les fuir. L'inconvénient, c'est que certains de vos interlocuteurs manquent de sincérité envers vous craignant de déclencher une saute d'humeur dont ils auraient peut-être à faire les frais !

Test : Avez-vous peur des disputes ?

Lisez les affirmations ci-dessous et choisissez « oui » si vous êtes d'accord ou si cela correspond à ce que vous feriez en pareille situation ; choisissez « non » dans le cas contraire.

1. Il vous arrive de fuir plutôt que d'affronter la colère d'un parent ou ami. Oui ☐ Non ☐
2. Vous préférez taire votre opinion plutôt que de fâcher. Oui ☐ Non ☐
3. Quand vous vous disputez avec quelqu'un, vous le regrettez presque toujours. Oui ☐ Non ☐
4. Il vous est arrivé de délaisser un couple d'amis à cause de ses disputes. Oui ☐ Non ☐
5. Vous hésitez à vous opposer, vous n'êtes pas toujours sûr d'avoir raison. Oui ☐ Non ☐
6. Quand vos parents se disputent, cela vous fait peur. Oui ☐ Non ☐
7. Si quelqu'un vous provoque, vous vous obligez à rester calme. Oui ☐ Non ☐
8. Vous pouvez endurer des reproches ou des réflexions sans vous mettre en colère. Oui ☐ Non ☐

9 Vous vous disputez moins d'une fois par an avec
•votre ami(e). Oui ☐ Non ☐

10 Lorsque vous êtes en désaccord, vous ne vous
•disputez pas nécessairement. Oui ☐ Non ☐

11 Vous vous sentez capable de négocier un accord,
•même si vous êtes vexé. Oui ☐ Non ☐

12 Vous préférez ne pas vous disputer avec des gens
•importants ou puissants. Oui ☐ Non ☐

13 •Vous trouvez que vous n'êtes pas susceptible. Oui ☐ Non ☐

14 Vous n'aimez pas les gens qui se mettent en
•colère pour un rien. Oui ☐ Non ☐

15 Tout bien réfléchi, vous ne voyez pas de bonne
•raison de se disputer. Oui ☐ Non ☐

16 Si vous vous disputez avec quelqu'un, vous
•trouvez cela indigne de vous. Oui ☐ Non ☐

17 Il faut beaucoup de volonté et de courage pour
•garder son calme. Oui ☐ Non ☐

18 Quand vous étiez enfant, vous souffriez
•beaucoup des disputes de vos parents. Oui ☐ Non ☐

19 •Vous trouvez ridicule de se mettre en colère. Oui ☐ Non ☐

20 Ce n'est pas en se disputant que l'on obtient
•ce que l'on veut. Oui ☐ Non ☐

21 Vous détestez entendre des cris de dispute
•ou de colère. Oui ☐ Non ☐



Vos résultats

Nombre de oui : _ _ _ _ _

Nombre de non : _ _ _ _ _

Vous obtenez une majorité de « oui »

Vous n'aimez pas les disputes et vous faites de votre mieux pour les éviter. Quand vous êtes témoin d'une dispute, cela déclenche en vous des émotions très désagréables, qui vous renvoient à de mauvais souvenirs, des moments difficiles, des conflits entre personnes de votre entourage. Vous semblez avoir appris très tôt que les disputes sont dangereuses et destructrices, et vous souffrez de voir vos proches ou vos amis se disputer. De ce fait, vous avez développé des stratégies d'évitement pour vous protéger de ces véhémences. Vous préférez ne pas contredire quelqu'un qui pourrait se mettre en colère et chercher la bagarre. Vous ne cherchez jamais coûte que coûte à défendre votre avis s'il contredit celui de quelqu'un. Quand votre interlocuteur est puissant, influent, cela vous dissuade encore davantage de le contrer. D'ailleurs, vous doutez parfois de vos propres positions. Pour atteindre vos buts, vous avez tendance à préférer le dialogue, la négociation. Dans toute expérience, vous voyez plutôt les points d'accord que les divergences. Au fond, vous craignez de vous opposer, par souci de préserver les autres, de vous mettre à l'abri de l'agressivité, mais aussi par peur du ridicule. Pourtant, refuser les disputes, c'est aussi une manière détournée de vous opposer. L'avantage de votre tendance, c'est bien sûr de vous donner une confortable distance vis-à-vis de la source de la dispute ; cela vous permet de réfléchir, de trouver de bons arguments et de garder votre calme. L'inconvénient, c'est que vous passez pour insaisissable, voire un peu lâche bien qu'au final, votre posture requiert beaucoup de courage et de bienveillance envers les autres.

Troisième partie

Vos amours, votre couple

On ne saurait cerner sa personnalité sans aborder la dimension amoureuse, si présente dans la vie et qui souvent échappe à l'analyse. Aucune explication purement logique ou scientifique ne saurait expliquer avec une absolue certitude ce qu'est l'amour. En effet, si on sait que l'on est amoureux, on n'est sûr que de sa propre expérience, celle de l'autre reste à jamais inaccessible et seuls quelques indices en témoignent : paroles, regards, gestes prennent alors un relief inaccoutumé car ils sont porteurs des signes de l'amour. C'est la relation à l'autre qui vient tout compliquer, dans le besoin irrépressible d'être aimé comme on aime ; les tourments de l'amour résultent presque à coup sûr d'une interrogation et d'un décalage entre ce que l'on ressent et ce que l'être aimé exprime. Comment faire en sorte que l'autre se sente aimé ? Comment lui faire comprendre que l'on ne se sent pas aimé, malgré l'interminable énoncé des « preuves » d'amour avancées pour en justifier ? Ces questions poussent à réfléchir aux comportements qui expriment l'amour, ou le manque d'amour, la confiance, le désir, la jalousie, l'attention portée à l'autre... Les langueurs et tourments

amoureux évoluent tandis que le couple s'installe dans la durée : quand un événement répété devient une habitude puis un élément de l'histoire du couple, et parfois un jalon de sa culture singulière. Il faut se garder cependant de poser des étiquettes définitives : qui a été un amant passionné et jaloux peut devenir un compagnon affectueux et tolérant... Chacun évolue, exerce et subit l'influence de l'autre dans la relation amoureuse, puis dans le couple. C'est l'une des raisons qui expliquent l'engouement pour les relations à l'être aimé ; thème de prédilection que les psychotests explorent sans cesse et sans que se relâche l'intérêt pour ces sujets.

Alors que l'exploration des relations sociales, familiales, professionnelles révèle les rôles et les valeurs qui les justifient, les relations amoureuses mettent en lumière d'autres facettes, plus secrètes, plus intimes et que l'on ne dévoile pas dans d'autres contextes. Les émotions, les sentiments, les attentes, la réciprocité et les idéaux se manifestent dans les relations amoureuses. L'être aimé est idéalisé en conformité avec les représentations, et la manière personnelle de traduire ses sentiments. À travers l'exploration de cette facette, on pourra prendre conscience de ce que l'on est prêt à donner et à recevoir, ce que l'on accepte de montrer de soi, et quelle est la qualité de l'attention portée à l'autre.

La sélection de tests ici présentés met en exergue la qualité de la relation et révèle ainsi ce que l'on investit, ce que l'on attend de l'autre, comment on veut être aimé, et comment on exprime son amour.

La confiance ou la transparence

L'amour et plus encore les relations de couple nécessitent un climat de confiance pour que tout projet commun puisse aboutir, faute de quoi chacun garde une certaine réserve, campe sur ses positions comme hésitant à s'investir à fond dans ce projet. Le manque de confiance encourage à se protéger, à ne pas donner à l'autre ce qu'il attend. Dans la plupart des difficultés de la vie à deux, le manque de confiance joue un rôle de premier ordre, même si ni la trahison, ni le mensonge, ni le moindre indice ne viennent objectivement endommager la confiance. Parce que faire confiance à l'autre, c'est d'abord se faire confiance, être clair à propos de ses sentiments et de la manière dont on les exprime. Beaucoup de gens disent faire confiance à l'autre, mais passent leur temps à épier ses faits et gestes ; d'autres proclament haut et fort leurs sentiments mais ne les traduisent pas par des faits dans leurs choix ou leurs comportements.

Si la confiance arrive logiquement en tête des conditions indispensables à l'épanouissement de la relation amoureuse, faire confiance n'a pas le même sens pour chacun. Certains accordent une confiance totale à leur partenaire, d'autres la limitent à certains contextes. La confiance peut aussi changer : on peut la construire à travers des difficultés qui mettent en lumière les limites de chacun et les preuves de la confiance. Face par exemple à des calomnies, comment continuer de faire confiance à l'être aimé alors que le doute s'installe ? Le dicton qui affirme qu'il n'y a pas de fumée sans feu fait des ravages sur le territoire de la confiance. La vulnérabilité d'un couple semble proportionnelle au climat de confiance qui y règne, et

ce ne sont ni les médisances, ni les petites lâchetés de la vie quotidienne qui pourront le faire vaciller.

Faire confiance à l'autre semble donc bien un élément indispensable dans une relation amoureuse, et plus encore dans un projet de couple. Pour s'épanouir dans la relation, il est important d'être clair à propos de la confiance : jusqu'où peut-on aller ? Qu'est-ce qui pourrait faire douter ? Mais quelles sont les limites de la confiance, et comment sait-on que l'on peut faire confiance ?

Celle que l'on accorde à l'être aimé reflète celle que l'on s'accorde car on a naturellement tendance à croire que l'autre et plus encore son partenaire pense comme soi, avec les mêmes critères et les mêmes références. Plus indirectement, la question de la confiance renvoie à l'idéal d'équilibre dans la relation. La confiance renvoie aussi à la place de la fusion en même temps qu'à celle de l'autonomie de chacun dans la relation. Plus le couple est fusionnel, plus chacun se vit de l'intérieur comme de l'extérieur comme s'il était une partie de l'autre, et inversement. Que l'un soit heureux ou malheureux, malade ou en grande forme, et l'autre est en quelque sorte contaminé par les ressentis du premier. La confiance pourrait à l'extrême ne plus présenter le moindre intérêt quand les deux ne font plus qu'un et que, par conséquent, tous les faits et gestes leur sont communs. Mais faire confiance, c'est aussi respecter l'autonomie de l'autre, accepter que son partenaire agisse pour lui-même sans avoir à rendre des comptes et sans que l'autre exige de tout savoir. C'est pourquoi, chaque fois que l'on s'interroge sur la confiance dans une relation, on interpelle l'idée que l'on se fait de l'autonomie, la sienne et celle de l'autre.

À travers quelques situations fréquentes de la vie quotidienne, les prochains tests vont explorer les limites et les expressions de la confiance.

Test : Faites-vous confiance à votre partenaire ?

Répondez « oui » si vous êtes d'accord (tout à fait d'accord, ou plutôt d'accord) avec l'affirmation ; et « non » si vous n'êtes pas d'accord (pas du tout d'accord, plutôt pas d'accord).

1. Vous ne voyez pas d'inconvénient à ce qu'il (elle)
 .parte en week-end sans vous. Oui ☐ Non ☐
2. Vous ne lui posez jamais de questions à propos de
 .son emploi du temps. Oui ☐ Non ☐
3. Cela ne vous pose pas de problème qu'il (elle)
 .téléphone longuement à sa (son) collègue. Oui ☐ Non ☐
4. Vous lui confiez votre argent sans arrière-pensée. Oui ☐ Non ☐
5. Il (elle) est très en retard à un rendez-vous : vous ne
 .mettez pas en doute ses explications. Oui ☐ Non ☐
6. Il (elle) était plutôt libertin(e) avant de vous connaître,
 .aujourd'hui, vous pensez qu'il (elle) vous reste fidèle. Oui ☐ Non ☐
7. Il (elle) connaît vos codes d'accès et autres mots
 .de passe sur Internet. Oui ☐ Non ☐

8. Vous partez en déplacement l'esprit tranquille. Oui ☐ Non ☐

9. Parfois, il (elle) fait la fête avec des copains (copines) qui ne vous invitent pas. Oui ☐ Non ☐

9. Vous ne regardez jamais les fichiers de son ordinateur. Oui ☐ Non ☐

10. Il vous est arrivé de croiser une ancienne relation amoureuse sortant de chez vous, mais cela ne vous a pas posé de problème. Oui ☐ Non ☐

11. Vous lui prêtez votre carte bancaire. Oui ☐ Non ☐

12. Quand elle se fait belle (il soigne particulièrement son apparence) pour aller travailler, vous trouvez cela normal. Oui ☐ Non ☐

13. Vous lui avez confié des secrets à propos de votre enfance. Oui ☐ Non ☐

14. Quand il (est) reste longtemps silencieux, cela ne vous inquiète pas. Oui ☐ Non ☐

15. Si quelqu'un vous rapporte des choses désagréables à son sujet, dans un premier temps vous n'y croyez pas. Oui ☐ Non ☐

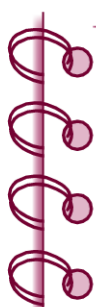
16. Votre meilleur(e) ami(e) vous dit l'avoir vu(e) avec une autre personne ; vous mettez cela en doute et vous lui en parlez. Oui ☐ Non ☐

17. Vous ne craignez pas qu'il (elle) divulgue des informations confidentielles à votre sujet. Oui ☐ Non ☐

18 Vous apprenez qu'il (elle) a eu des problèmes
• avec la justice, mais cela ne vous empêche pas
de lui faire confiance.

Oui ☐ Non ☐

Comptez vos réponses « oui » et reportez-vous aux évaluations correspondant à votre score.



Vos résultats

Nombre de oui : _ _ _ _ _

Nombre de non : _ _ _ _ _

Vous obtenez de 1 à 5 « oui »

Vous ne faites guère confiance à votre partenaire, un peu comme si vous deviez le (la) protéger, l'empêcher de commettre des erreurs ou de succomber à des tentations. Vous craignez que des influences extérieures ne viennent perturber votre couple et vous vous faites un devoir de « tout » prévoir. Votre manque de confiance n'est pas le reflet d'une méfiance systématique envers votre partenaire, mais bien davantage d'une volonté de le (la) mettre à l'abri de mauvaises influences qui pourraient, s'il (si elle) y cédait constituer une véritable menace pour vous deux. Vous détestez les imprévus, les intrusions dans votre cocon à deux places – anciens amoureux, copains, mais aussi déplacements, décisions prises à la hâte – car vous craignez que votre partenaire ne puisse les assumer, habitué(e) que vous êtes à ne faire confiance qu'en vos propres ressources. L'avantage de votre tendance, c'est que vous lui donnez un exceptionnel sentiment de sécurité et de stabilité, vous pouvez avoir longtemps des réticences sur un projet, mais quand vous avez accumulé suffisamment de preuves et que vous faites confiance, vous êtes capable de déployer une énergie inlassable. L'inconvénient, c'est quand votre tendance à manquer de confiance devient trop forte, vous n'êtes alors

jamais très loin de la méfiance, parfois de la jalousie, mais plus souvent du découragement et toujours du doute. Votre difficulté à faire confiance vous conduit à éprouver aussi parfois un sentiment de solitude : vous vous dites que personne ne vous comprend alors que vous faites sincèrement de grands efforts pour être à la hauteur.

Vous obtenez de 6 à 10 « oui »

Vous accordez peu de confiance à votre partenaire, sauf dans quelques domaines bien cadrés. Vous voulez protéger l'indépendance que vous auriez l'impression de perdre si vous le (la) laissez prendre trop de place dans vos choix personnels. Il existe en effet des domaines de votre vie, de vos pensées que vous voulez mettre à l'abri en commençant par éviter de les partager ou de les lui faire connaître. En dépit de cela, vous lui faites totalement confiance sur certains points qui peuvent varier considérablement d'un couple à l'autre. Par exemple, vous pouvez lui faire totalement confiance quand il s'agit de gérer le budget mais le (la) tenir à l'écart de toute confiance à propos de votre passé ou de votre activité professionnelle. Ces réticences partielles peuvent cependant disparaître avec le temps s'il (elle) vous donne assez de preuves de confiance. Au fond, vous doutez aussi de vous et vous préférez vous soustraire à des actions ou des choix pour lesquels vous ne vous sentez pas assez sûr(e) de vous. L'avantage de votre style, c'est qu'il vous donne une grande modération : vous n'êtes pas du genre à vous emballer et vous savez raison garder même quand tout en vous pourrait vous inciter à faire tout le contraire. L'inconvénient, c'est qu'aux yeux de beaucoup vous semblez trop raisonnable, ou trop tristement réaliste. Votre partenaire vous reproche parfois votre attitude qui le (la) renvoie à certains de ses défauts ou de ses traits de caractère. En résumé, la confiance totale, vous n'y croyez pas.

Vous obtenez de 11 à 14 « oui »

Dans l'ensemble, vous faites confiance à votre partenaire, vous fondez votre relation sur un équilibre raisonné de chacun, et, pour que le climat de votre couple reste au beau fixe, vous protégez certains secteurs de votre vie personnelle. Vous êtes à la recherche d'une harmonie qui respecte l'auto-

nomie de chacun. Vous accordez une confiance globale, mais vous ne vous attachez pas aux détails. Ainsi, si un petit accroc ne remet pas en question l'ensemble, la répétition de petits incidents pourrait en revanche à terme vous faire douter. Vous donnez plus d'importance à la liberté de se choisir qu'à l'obéissance à des contraintes liées à la vie à deux. Au fond, vous êtes animé par le respect de l'autre : si vous ne lui posez pas de questions, ce n'est pas par manque d'intérêt, mais pour éviter d'empiéter sur des territoires personnels, pire encore, d'entrer dans ses jardins secrets. Ceci posé, vous accordez votre confiance à qui sait respecter vos limites, éviter toute intrusion dans votre vie privée. L'avantage de votre tendance, c'est qu'elle met en évidence vos qualités de tolérance : capable d'accepter les autres et plus encore l'être aimé dans ses singularités et ses différences. L'inconvénient, c'est que parfois vous apparaissez comme un être secret, qui ne se révèle que difficilement et joue souvent l'indifférence, un peu comme s'il choisissait de se protéger d'éléments qui pourraient le fâcher. Votre idéal va vers la sérénité et le partage de valeurs essentielles, le reste étant secondaire et surtout adaptable aux situations particulières.

À partir de 15 « oui »

Vous lui faites totalement confiance, au point que vous semblez ignorer la possibilité même d'un manquement. Avec vous, c'est un peu tout ou rien. En effet, à quoi servirait une confiance limitée à quelques domaines et pas même imaginable dans d'autres ? Vous avez soif d'idéal et vous êtes prêt(e) à vous investir totalement dans cette quête. Votre relation amoureuse se déploie sur un mode fusionnel et souvent aussi passionnel. C'est pourquoi vous cultivez une relative cécité face à de petits incidents : retards inexpliqués, imprévus, mauvaises « bonnes » raisons et petits mensonges. Il vous arrive parfois de nier l'évidence si celle-ci représente une menace pour le climat de confiance auquel vous tenez tant. Vos exigences envers vous-même ne sont pas en reste : vous ne vous permettez pas la moindre défaillance car vous voulez être irréprochable pour rester digne de la confiance de l'être aimé. Ce bel édifice parfois s'effondre si vous atteignez un seuil de doute ; alors, le moindre petit accroc pourra annihiler définitivement et en un instant votre pleine confiance. Au fond, vous craignez de

ne jamais en faire assez, ni assez bien en toute chose, car vous êtes de ceux (celles) qui placent la barre très haut. L'avantage de cette tendance, c'est qu'elle renforce la qualité de vos sentiments, fait ressortir vos côtés romantiques. Après de vous, votre partenaire se sent aimé avec passion, votre aptitude à vous investir à fond dans la relation a de quoi impressionner. Et c'est de là que peuvent surgir les inconvénients : votre perfectionnisme peut jouer contre vous car l'être aimé se sent parfois largement au-dessous de vos attentes, quand ce n'est pas submergé par vos ardeurs.

Test : Est-il bien raisonnable de jouer la transparence ?

Lisez les situations suivantes et choisissez l'option qui vous semble traduire au mieux votre sensibilité sachant qu'il n'y a ni « bonne » ni « mauvaise » réponse.

1. Votre compagnon (compagne) a accès à tous vos comptes bancaires.

- ☐ Absolument, vous partagez tout.
- ☐ Oui, tout comme vous avez également accès aux siens.
- ☒ Uniquement à votre compte commun.
- ☐ Vous n'en voyez pas l'utilité.

2. Il (elle) peut vous joindre à toute heure du jour ou de la nuit.

- ☐ Cela vous paraît normal.
- ☐ Vous aussi, vous voulez pouvoir le (la) joindre tout le temps.
- ☒ Vous ne voulez pas qu'il (elle) vous téléphone quand vous travaillez.
- ☐ Vous lui donnez souvent des nouvelles quand vous êtes séparés.

3. Il (elle) utilise votre ordinateur personnel.

- ☐ Oui, très souvent.
- ☐ Cela arrive en effet, comme parfois vous vous servez du sien.
- ☒ Vous avez un ordinateur commun à la maison.
- ☐ Chacun utilise le sien, c'est un outil privé que vous ne partagez pas.

4. Vous découvrez qu'il (elle) vous a menti à propos de son emploi du temps.

- ☐ Cela vous plonge dans le désarroi.
- ☐ Vous lui posez des questions pour savoir ce qui s'est réellement passé.
- ☒ Vous pensez que mieux vaudrait ne rien dire que mentir.
- ☐ Cela vous arrive aussi : vous fermez les yeux.

5. Vous étiez très libertin(e) avant de le (la) connaître.

- ☐ Vous lui avez avoué vos excès et juré fidélité.
- ☐ Elle (lui) aussi, d'ailleurs, vous vous êtes connus dans une soirée libertine.
- ☒ Vous ne voyez pas l'intérêt d'entrer dans les détails.
- ☐ Peut-être en effet, votre vie privée ne regarde que vous.

6. Votre partenaire a eu des démêlés fâcheux avec la justice.

- ☐ Il (elle) vous a parlé de ses erreurs de jeunesse.
- ☐ Qui peut dire qu'il n'a jamais enfreint la loi ?
- ☒ Vous feriez mieux d'oublier ça.
- ☐ Vous n'avez pas à tenir compte de ça, vous êtes heureux ensemble, ça vous suffit.

7. Le père de votre ami(e) est alcoolique.

- ☐ Il (elle) ne vous l'a jamais caché.
- ☐ Si le vôtre l'était, vous le lui auriez dit aussi.
- ☒ Ce n'est ni contagieux ni transmis génétiquement à votre connaissance.
- ☒ Du moment que cela ne vient pas perturber votre vie, où est le problème ?

8. Votre partenaire veut connaître le montant de vos biens.

- ☐ Ce n'est pas un secret.
- ☐ Ce sera vite compté car vous n'êtes pas riche.
- ☒ Difficile de connaître le montant exact.
- ☒ Vous lui démontrez que cela n'a aucun intérêt.

9. Vous lui donnez tout votre salaire, c'est elle (lui) qui gère le budget.

- ☐ Oui, vous n'êtes pas doué(e) pour tenir les comptes.
- ☐ En ce domaine, vous lui faites confiance.
- ☒ Vous gérez vos ressources ensemble.
- ☒ Vous versez chacun la même somme sur un compte commun.

10. Vous apprenez que votre compagnon (compagne) vous trompe :

- ☐ Vous êtes effondré(e) et rompez immédiatement.
- ☐ Même si vous pouvez comprendre, cela brise toute confiance.
- ☒ Si ce n'est qu'une petite aventure, vous essayerez d'oublier très vite.
- ☒ Vous faites comme si de rien n'était, mais cela vous donne à réfléchir.

11. Quand vous êtes en déplacement professionnel :

- ☐ Vous appelez votre partenaire tous les jours et lui racontez tout.
- ☐ Vous appelez votre partenaire tous les jours pour savoir ce qu'il (elle) a fait.
- ☒ Vous appelez souvent votre partenaire et vous lui dites que vous l'aimez.
- ☒ Vous appelez seulement en arrivant, vous n'aimez pas les contraintes.

12. En son absence :

- ☐ Vous dépouillez son courrier et ses mails.
- ☐ Vous classez son courrier et ouvrez les mails importants.
- ☒ Vous regardez le contenu de la boîte aux lettres et l'informez.
- ☒ Vous n'ouvrez jamais son courrier et encore moins ses mails.

13. Vous trouvez un sous-vêtement féminin (masculin) sexy dans les affaires de votre conjoint(e).

- ☐ Quelqu'un a dû lui faire une blague.
- ☐ C'est sûrement un de vos strings, il a dû l'emporter par inadvertance.
- ☒ Vous ignoriez qu'il était fétichiste.
- ☒ Vous n'aviez qu'à pas fouiner dans ses affaires.

14. Vous arrivez très en retard au rendez-vous avec votre ami(e) parce que vous avez traîné sur le web et bavardé avec une copine.

- ☐ Vous dites la vérité et lui présentez des excuses.
- ☐ Vous dites la vérité en plaisantant et il avoue que ça lui arrive aussi.
- ☒ Vous dites que vous avez été retenue par un rendez-vous professionnel.
- ☒ Vous parlez d'autre chose.

15. Votre mère vous dit qu'elle a vu votre compagnon à la plage avec une blonde.

- ⊖. Vous êtes perplexe car s'il allait à la plage il vous le dirait.
- ⊘. Cela ne lui ressemble pas...
- ⊙. Votre mère cherche à se rendre intéressante, mais ce n'est pas sympa de sa part.
- ⊗. Et alors, vous allez bien à la salle de gym avec un beau brun...

Comptez vos réponses ⊖, ⊘, ⊙ et ⊗, puis reportez-vous aux résultats.



Vos résultats

Nombre de ⊖ Nombre de ⊘ Nombre de ⊙ Nombre de ⊗

Vous obtenez une majorité de ⊖ : cristalline

La transparence absolue pourrait être votre ligne de conduite personnelle. Vous ne voulez rien cacher à votre partenaire, même vos côtés peu glorieux ou des épisodes de votre vie dont vous gardez un souvenir honteux, mais vous acceptez que votre partenaire ne soit pas aussi transparent que vous. Vous voulez être aimé(e) tel(le) que vous êtes et non pour une image ou un fantasme. Vous livrer ainsi totalement au regard de l'autre, c'est une des meilleures preuves d'amour. Vous trouvez dans cette volonté de transparence une réponse à un désir de simplicité, de naturel. En effet, nul secret ne vient faire obstacle à vos sentiments, nulle complication ne vient perturber votre relation. Quand la transparence est totale, le mensonge n'a aucune raison d'être et vous pensez que c'est une des conditions indispensables pour que l'amour s'épanouisse. Au fond, vous êtes assoiffé(e) d'idéal. Vous voulez être à la fois irréprochable et ne pas vous compliquer la vie ; c'est pourquoi le choix de la transparence absolue s'impose. L'avantage de votre

position, c'est évidemment la lisibilité, vous ne dissimulez pas votre emploi du temps, vous ne vous fatiguez pas à trouver de bonnes raisons pour justifier un retard. Mais ce confort a un prix : d'une part vous ne vous autorisez aucun écart de conduite, ce qui peut être un peu lourd à porter parfois ; d'autre part, vous devenez tellement lisible et prévisible que vous perdez tout mystère aux yeux de l'autre.

Vous obtenez une majorité de ☯ : verre clair

Vous vous efforcez d'agir en toute transparence à condition que ce soit réciproque, tout dévoilement doit être équitable car vous voulez que votre relation soit parfaitement en équilibre. Si votre partenaire avoue ses faiblesses, ou vous confie un code confidentiel, vous en faites autant. Vous avez intensément besoin de faire confiance autant que de vous confier à l'être aimé. La transparence est donc à la fois synonyme de loyauté que de tranquillité. Vous détestez mentir et, si l'on vous ment, vous vous sentez trahi(e) et humilié(e), un peu comme si vous n'étiez pas capable de faire face à la vérité ou à vos réactions. Votre relation se base sur un contrat tacite, un ensemble de règles que chacun doit respecter, et dont la transparence fait partie. C'est la transparence qui détermine la qualité des sentiments et l'intensité de l'engagement. Au fond, seule la transparence réciproque peut vous donner suffisamment confiance en vous et en votre partenaire ; elle répond à votre besoin de sécurité. L'inconvénient de votre tendance, c'est que vous restez souvent un peu en attente de l'autre qui doit faire les premiers pas. En effet, si vous prenez l'initiative de la transparence, vous vous sentez très vulnérable, ce qui nuit à votre sérénité. L'avantage, c'est que vous respectez pleinement l'autre et ne le forcez jamais à la confiance pas plus qu'à la transparence. Vous ne posez pas de questions qui pourraient le (la) mettre mal à l'aise et savez laisser le temps au temps.

Vous obtenez une majorité de ☯ : translucide

La transparence n'affecte que les quelques domaines pratiques où elle vous facilite les choses. Vous êtes pragmatique et vous choisissez toujours les options les plus efficaces quel que soit le contexte, y compris dans vos relations amoureuses. Vous pouvez choisir la transparence sur l'ensemble et

garder les détails dans le flou, ce qui vous permet de rester globalement loyal par rapport à vos engagements, sans avoir à rendre compte avec précision de vos faits et gestes. En revanche, parfois vous avez un peu de mal à accepter que l'être aimé en fasse autant, un peu comme si vous vous croyiez plus qualifié(e) que lui pour gérer votre visibilité. Vous aurez facilement recours au mensonge si vous jugez qu'il peut éviter de blesser l'autre, et vous êtes parfois capable de continuer à mentir même devant l'évidence. Vous tenez à votre jardin secret dans lequel vous osez vous dévoiler. Au fond, vous manquez un peu de confiance en vous, ce qui vous interdit en partie d'avoir totalement confiance en l'autre et justifie un manque partiel de transparence. L'inconvénient, c'est que vous ne recevez pas plus que ce que vous donnez dans la relation, ce qui vient entretenir une certaine frustration voire un peu d'amertume. Ceci vous amène parfois à accuser votre partenaire de ne pas vous faire confiance ou de pécher par manque de transparence. L'avantage de votre style, c'est qu'il vous permet de mettre à l'abri certains aspects de vous-même, qu'il maintient en vous une part de mystère, ce qui contribue à vous rendre plus attirant(e).

Vous obtenez une majorité de ☒ : dépoli

La transparence n'est pas votre idéal ; tout au contraire, vous détestez vous dévoiler et vous cultivez le secret avec un acharnement exemplaire. Vous affichez une attitude pour le moins cynique quand vous parlez de la « nature humaine » selon vous encline à toutes les déloyautés, et plus encore quand il s'agit de relations affectives ou amoureuses. Votre attitude s'explique souvent par des expériences douloureuses de trahison autant que par un manque de connaissance et de confiance en soi. Vous justifiez vos choix avec l'argument du respect de la vie privée de l'autre, et de votre engagement à ne pas le (la) contraindre. Si vous êtes ensemble, c'est parce que vous en faites le choix et que vous le renouvelez régulièrement, non pour rester fidèle à une règle. Vous détestez avoir à rendre des comptes ou pire encore laisser voir des erreurs ou des défauts autres que ceux que vous voulez bien exposer. Au fond, vous aimeriez profondément vous abandonner en toute confiance et transparence, mais la peur d'être malheureux(se), trompé(e), humilié(e) vous retient et vous interdit ces épanchements. L'in-

convénient de votre tendance, c'est qu'elle vous prive de beaucoup de joies relationnelles : trop exigeant(e) envers vous comme envers les autres, vous vous cantonnez dans une sorte de dénigrement qui masque votre frustration. L'avantage, c'est votre expertise dans la culture des jardins secrets. Vous êtes capable des plus ingénieux stratagèmes pour les soustraire à la vue des autres et vous y abriter des turbulences du monde extérieur.

La communication non-verbale

Chacun passe son temps à envoyer des signes vers les autres, et encore plus quand il s'agit de relation amoureuse ou affective. Ces signes s'adressent à la vue, à l'ouïe, au toucher, à l'odorat. Leur sens, clairement perceptible, échappe pourtant à beaucoup. Au moins deux raisons expliquent cette curieuse cécité : d'abord, l'attention portée à soi-même est de très loin supérieure à celle portée à l'autre. Après une réunion ou une conversation, on se souvient bien mieux de ce que l'on a dit ou pensé que des paroles entendues, sauf bien sûr si elles ont des conséquences directes pour soi-même. La seconde raison tient au fait que l'éducation reçue dans beaucoup de cultures privilégie la compréhension intellectuelle des paroles et des comportements et non leur perception psychologique et relationnelle. On préfère attribuer un sens (tel geste signifie tel ressenti), plutôt que d'observer par soi-même, ou pire encore faire confiance à son intuition ! Cette tendance fait le succès de tous les procédés d'interprétation du réel qui utilisent des raccourcis faciles, des juxtapositions improbables, le tout permettant d'échapper quelque temps à la confrontation directe avec les faits et les expériences. Chaque fois que l'on tente d'expliquer le comportement de l'être aimé par l'astrologie, la « psychobazarologie », et autres procédés, on évite de poser clairement les faits et surtout d'en chercher le sens. Un conjoint qui ne parle pas autrement que pour râler, qui ne regarde pas l'autre, ni ne l'embrasse, ne se lave pas et arrive en retard, n'agit pas en fonction d'un signe astrologique, ni parce qu'il a été traumatisé quand il était petit, ou qu'on a tiré une mauvaise carte : il agit ainsi parce qu'il

ne s'intéresse pas à l'autre ; tout son comportement le montre grâce à des signes clairs. Mais on préfère les ignorer ou leur donner un sens différent, compliqué, propre à ménager sa vanité.

Une vie de couple épanouissante nécessite un climat serein où chacun s'exprime et se montre disponible pour l'autre. Il faut aussi être d'accord sur l'essentiel, partager des valeurs, savoir se respecter et mener des projets communs. Le secret de cette harmonie, c'est la communication. Quand le couple souffre, c'est la communication qui se porte mal, mais c'est aussi par la communication que le couple trouve des solutions et les met en œuvre. Pour que le climat de la relation reste au beau fixe, il faut apprendre à lire le comportement de l'autre et comprendre ce que les mots ne disent pas mais que tout le corps exprime. Le mode d'expression non verbal est très riche et très varié. Il est impossible de tout percevoir en temps réel, les ressentis représentent dès lors une sorte de synthèse des différents éléments captés par les sens. On perçoit alors un climat relationnel, une ambiance.

Les tests suivants vont explorer d'abord la capacité d'observation dans sa globalité, il s'agit de savoir si vous avez conscience de vos capacités d'observation et si vous y êtes sensible. Un second test va ensuite explorer le registre sensoriel qui prédomine dans la relation amoureuse.

Test : Êtes-vous observateur ?

Lisez les affirmations ci-dessous et choisissez « oui » si cela correspond à votre expérience ou que vous êtes d'accord, et « non » si vous ne vous reconnaissez pas dans la situation évoquée.

1. Vous remarquez presque toujours s'il (elle) est
•allé(e) chez le coiffeur. Oui ☐ Non ☐
2. Quand vous entendez sa voix, vous savez tout
•suite s'il (elle) est de bonne humeur. Oui ☐ Non ☐
3. Quand vous vous approchez de lui (d'elle), vous
•avez parfois l'impression que cela ne lui fait pas
vraiment plaisir. Oui ☐ Non ☐
4. Quand il (elle) vous regarde d'une certaine façon, vous
•savez qu'il (elle) a envie d'un câlin. Oui ☐ Non ☐
5. C'est rare qu'il (elle) arrive à vous surprendre
•vraiment. Oui ☐ Non ☐
6. Quand vous entendez le bruit de ses pas, vous savez
•à coup sûr s'il (elle) est énervé(e). Oui ☐ Non ☐
7. Quand vous lui dites que vous le (la) trouvez beau
•(belle), il (elle) pense tout de suite que vous voulez
faire l'amour. Oui ☐ Non ☐

8 Vous devinez ses sentiments à la manière dont
•il (elle) vous sourit. Oui ☐ Non ☐

9 Vous ne supportez pas qu'il (elle) reste indifférent(e)
•quand vous lui parlez. Oui ☐ Non ☐

10 Vous n'osez pas lui dire que vous avez besoin
•de tendresse, alors vous essayez de le lui faire
comprendre autrement, mais ça ne marche pas
souvent. Oui ☐ Non ☐

11 Quand il (elle) se mure dans le silence, c'est
•souvent pour vous faire des reproches. Oui ☐ Non ☐

12 Vous n'oubliez jamais de le (la) complimenter
•quand il (elle) porte un nouveau vêtement ou
que vous le (la) trouvez bien habillé(e). Oui ☐ Non ☐

13 Vous remarquez toujours quand il (elle)
•change une habitude. Oui ☐ Non ☐

14 Vous devinez ses sentiments à la manière
•dont il (elle) vous touche. Oui ☐ Non ☐

15 Quand il (elle) vous cache quelque chose
•vous le sentez. Oui ☐ Non ☐

16 Cela vous arrive souvent de deviner ce
•qu'il (elle) pense. Oui ☐ Non ☐

17 Vous oubliez rarement quand il (elle) vous
•demande un petit service. Oui ☐ Non ☐

18 Vous remarquez immédiatement s'il (elle)
•a un souci. Oui ☐ Non ☐

19 Vous trouvez que ses réactions sont plutôt
•faciles à prévoir. Oui ☐ Non ☐

20 Vous savez comment vous y prendre avec
lui (elle) pour obtenir ce que vous voulez.

Oui ☐ Non ☐

Attribuez 1 point à vos réponses « oui » et reportez-vous aux résultats.



Vos résultats

Nombre de oui : _ _ _ _ _

Nombre de non : _ _ _ _ _

Vous obtenez de 1 à 4 points

Vous n'êtes pas d'une nature très observatrice, ou plutôt, vous ne vous faites pas confiance en tant qu'observateur (observatrice), vous craignez de vous tromper et préférez souvent garder vos impressions pour vous-même au lieu de les exprimer. Vous avez pris l'habitude de feindre l'ignorance ou la distraction. Vous dites souvent « je n'ai pas remarqué », ou encore « je ne fais pas attention à ça... » quand votre partenaire vous reproche de manquer d'attention envers lui (elle). Cette attitude centrée sur soi est une manière de se protéger qui vous cantonne dans les rôles de témoin d'une expérience ou d'une situation. Parfois vous agissez comme un(e) véritable expert(e) de la « politique » de l'autruche qui préfère ne rien voir, entendre ou sentir. Vous avez un peu de mal à laisser parler votre sensibilité et préférez utiliser des lieux communs pour simplifier et surtout éviter de révéler vos ressentis. Au fond, ce choix traduit vos doutes envers vous comme envers les autres. L'avantage de votre tendance, c'est de vous mettre à l'abri en évitant de prendre position ou en jouant la naïveté, si vous vous montrez indifférent(e) ou que vous passez à côté des signes qu'envoie votre partenaire, vous ne vous privez pas de faire remarquer qu'avec vous il faut être explicite et ne pas s'exprimer par allusions car la divination n'est pas votre sport favori. L'inconvénient, c'est de vous maintenir dans un manque d'as-

surance faute d'oser vous fier à votre intuition, il vous arrive d'ailleurs de le regretter, car votre expérience vous prouve qu'elle est souvent bonne.

Vous obtenez de 5 à 9 points

Vous avez tendance à observer ce qui vous plaît et à négliger le reste. Votre attention se tourne le plus souvent vers vous-même et il vous arrive donc de passer à côté de signes ou de détails importants pour l'être aimé. Vous avez envie de croire que seuls certains signes de communication comptent vraiment, paroles, écrits, actions concrètes et cela vous amène à négliger d'observer d'autres manifestations, gestes, expressions du visage, apparence... Ce que vous avez perçu et interprété une seule fois peut avoir un sens qui dure des années. Si vous trouvez votre partenaire frivole, vous aurez beaucoup de mal à changer d'opinion car vous ne captez pas les signes qui pourraient apporter des contre-exemples à votre évaluation précédente. Au fond, vous êtes très pragmatique et voulez fonder vos attitudes sur des données fiables et durables. L'inconvénient de votre tendance, c'est que votre partenaire vous reproche d'être indifférent(e) cela vous fait de la peine car il (elle) compte beaucoup pour vous, mais que vous ne voyez pas très bien comment vous pourriez lui montrer votre attention et vos sentiments. L'avantage de votre attitude, c'est qu'elle est toute de pudeur et de respect malgré des apparences qui jouent contre elle pour ceux qui ne prennent pas la peine de bien vous connaître.

Vous obtenez de 10 à 14 points

Vous observez avec finesse et précision, vous faites confiance à votre intuition et possédez une réelle habileté relationnelle qui fait le bonheur de ceux que vous aimez. Communiquer ne vous pose aucun problème, bien au contraire, vous appréciez les situations où vous pouvez échanger, côtoyer les autres, les observer. En effet, vous êtes très sensible à leurs émotions, vous entrez facilement en empathie et vous vous efforcez de répondre à leurs attentes affectives et amoureuses. En votre présence, les autres se sentent écoutés, compris, et ils savent que vous leur portez une grande attention. Celle-ci, d'ailleurs, peut se centrer sur l'autre sans que s'effacent vos propres ressentis et émotions, c'est précisément ce délicat équilibre

qui vous donne ce précieux talent. Vous remarquez de petits changements dans l'apparence, le son de la voix, la posture, les gestes, les parfums, mais c'est le sens global de l'ensemble qui vous intéresse et que vous retenir. Vous ne trouvez que rarement chez les autres une qualité d'attention semblable à la vôtre mais, avec ceux que vous connaissez bien et que vous aimez, vous vous comprenez intuitivement. L'inconvénient de votre attitude, c'est qu'elle vous rend particulièrement exigeant(e) sur la qualité de vos relations, vous décelez d'instinct les petites lâchetés comme les gros mensonges, ce qui déplaît à certains. Votre attitude vous apporte enfin tous les avantages d'une grande sensibilité : compréhension, intuition, sens de l'adaptation.

Vous obtenez plus de 15 points

Vous être très sensible au moindre détail, au plus petit changement ; c'est un geste, un regard, une lenteur ou une accélération, le ton sur lequel on vous parle, la manière dont on vous touche, vous serre la main, les odeurs que vous percevez... En permanence, vous vous sentez assailli(e) de perceptions sensorielles variées, vous vous efforcez de les interpréter et parfois cela vous plonge dans la perplexité, voire l'inquiétude. Comment deviner la signification réelle de vos observations quand il y a tellement de différentes possibilités ? Comment relier tous ces éléments, leur donner un sens plutôt qu'un autre ? Vous vous intéressez à tout ce qui pourrait vous aider à comprendre et il vous arrive parfois de faire usage d'interprétations toutes faites sur le sens du langage non verbal et d'autres signes de la communication. Vous êtes capable d'avoir des conversations illimitées sur ce qu'il faut penser de tel ou tel comportement de votre partenaire. Pour sa part, l'être aimé se sent observé, voire espionné, et quand il vous le reproche, cela accroît votre inquiétude en ajoutant d'autres signes à interpréter.

Test : Quel est votre registre sensoriel préféré ?

Lisez les situations suivantes et choisissez l'option qui vous semble traduire au mieux votre sensibilité, sachant qu'il n'y a ni « bonne » ni « mauvaise » réponse.

1. Qu'est-ce qui vous a séduit chez votre homme ?
- ☐ Le son de sa voix.
 - ☐ Son physique.
 - ☒ La sensualité qui émane de sa personne.
 - ☐ Vous vous êtes dit que cette fois était la bonne.

2. Pour réussir un plan câlin, il vous faut :
- ☐ Une musique douce.
 - ☐ Des tenues sexy.
 - ☒ Une pièce bien chauffée.
 - ☐ Ne pas penser à vos soucis professionnels.

3. Ce que vous détestez chez votre partenaire :
- ☐ L'entendre crier, ça vous fait fuir.

- ☐ Vous détestez le (la) voir dans une tenue négligée.
- ☒ Les mauvaises odeurs corporelles.
- ☒ Qu'il(elle) n'écoute pas quand vous lui parlez.

4. Quand vous êtes séparés quelques jours :

- ☐ Vous avez besoin de lui parler tous les jours.
- ☐ Vous regardez des photos de lui (d'elle).
- ☒ Avant de partir, vous lui empruntez un foulard qui sent son parfum.
- ☒ Vous pensez à lui (elle), vous revivez par la pensée des instants de bonheur.

5. Dans une soirée, vous rencontrez une de ses anciennes copines (un ancien amoureux).

- ☐ Vous lui parlez de façon aussi impersonnelle que possible.
- ☐ Vous faites semblant de ne pas la (le) voir.
- ☒ Sa présence vous met mal à l'aise.
- ☒ Vous vous demandez si elle (il) compte encore pour lui (elle).

6. Le cadeau que vous aimeriez partager ensemble :

- ☐ Un concert, une sortie théâtre...
- ☐ Un week-end dans un décor exceptionnel.
- ☒ Un stage de massage sensuel à apprendre ensemble.
- ☒ Un voyage culturel.

7. Ce qui enflamme votre désir :

- ☐ Les paroles coquines qu'il (elle) murmure à votre oreille.
- ☐ Les dessous sexy qu'il (elle) porte rien que vous.
- ☒ Les caresses expertes qu'il (elle) vous prodigue.
- ☒ Certaines pensées érotiques que vous gardez secrètes.

8

.Ce qui pourrait vous rendre jaloux (jalouse) :

- ☐ . La (le) surprendre en train de parler trop gentiment à un autre homme (une autre femme).
- ☐ . La (le) voir se pomponner pour aller à une soirée à laquelle vous n'êtes pas invité(e).
- ☒ . Qu'elle (qu'il) porte un parfum inconnu en rentrant à la maison.
- ☒ . Des soupçons, une intuition, des commentaires ...

9

.Qu'est-ce qui refroidit votre désir ?

- ☐ . Qu'elle (il) vous parle avec froideur.
- ☐ . Qu'elle (il) ne vous regarde pas.
- ☒ . Qu'elle (il) ne réagisse pas à vos caresses.
- ☒ . Qu'elle (il) semble ailleurs.

10

.Au quotidien, comment lui montrez-vous que vous l'aimez ?

- ☐ . Vous ne perdez jamais une occasion de le lui dire, tout simplement.
- ☐ . Vous la (le) regardez avec tendresse.
- ☒ . Vous lui faites souvent des plans coquins.
- ☒ . Vous êtes à l'écoute de ses désirs.

11

.Qu'est-ce qui vous séduit chez une femme ?

- ☐ . Sa voix, sa façon de parler.
- ☐ . Ses yeux, ses seins, ses jambes.
- ☒ . Sa douceur, sa sensualité.
- ☒ . Son intelligence.

12. Vous rentrez à la maison harassé(e), qu'attendez-vous de votre partenaire ?

- ☐ Des paroles gentilles, de la douceur.
- ☐ Un sourire, un regard complice et plein de compréhension.
- ☒ Vous blottir dans ses bras.
- ☐ Qu'il (elle) trouve le moyen de vous faire oublier cette affreuse journée.

13. Que faites-vous pour lui plaire ?

- ☐ Vous lui parlez de ce qui l'intéresse.
- ☐ Vous soignez votre look.
- ☒ Vous lui mijotez de chaudes ambiances.
- ☐ Vous vous efforcez de deviner ses attentes et de les satisfaire.

14. Si d'un coup de baguette magique vous pouviez changer quelque chose à votre partenaire :

- ☐ Qu'il (elle) vous parle davantage.
- ☐ Qu'il (elle) vous regarde davantage.
- ☒ Qu'il (elle) vous caresse plus et mieux.
- ☐ Qu'il (elle) vous comprenne.

15. Votre partenaire vous propose un câlin sur la plage, vous acceptez à condition :

- ☐ Que ce soit nuit noire.
- ☐ Que personne ne puisse vous voir.
- ☒ D'avoir un grand plaid, vous détestez le sable sur la peau.
- ☐ Que cela fasse partie de vos fantasmes.

Comptez vos réponses ⊖, ⊘, ⊙ et ⊗ puis reportez-vous aux résultats.



Vos résultats

Nombre de ⊖

Nombre de ⊘

Nombre de ⊙

Nombre de ⊗

Vous obtenez une majorité de ⊖

Vous accordez beaucoup d'importance à vos perceptions auditives, vous pouvez entendre la voix de votre partenaire quand vous pensez à lui (elle) et vous êtes très sensible à ses intonations, comme à toutes les petites variations qui traduisent son ressenti, ses émotions. Les sentiments comme la sensualité passent donc par un chemin auditif. L'inverse fonctionne tout autant : une voix que vous n'aimez pas ne peut déclencher en vous le moindre désir. C'est plus encore la musique de la voix que les paroles elles-mêmes qui font sens pour vous, et quand vous vous exprimez, vous faites particulièrement attention à mettre le ton qui convient, choisir les mots. Quand vous êtes heureux (se), vous fredonnez spontanément, souvent un air vous trotte dans la tête. Dans vos ébats amoureux, vous aimez vous sentir en phase, en rythme avec votre partenaire, vous aimez aussi qu'il (elle) vous murmure à l'oreille des paroles coquines. Si vous appréciez particulièrement que votre partenaire vous parle, vous dise qu'il (elle) vous aime, inversement, son silence vous inquiète souvent. L'inconvénient, c'est que parfois vous êtes trop bavard(e) ; d'ailleurs, vous avez du mal à accepter le silence de l'autre qui vous donne l'impression de perdre le contact. Cependant, votre style vous offre deux fantastiques avantages : d'abord une exceptionnelle qualité d'écoute qui vous connecte instantanément sur les émotions de votre partenaire, ensuite, une non moins exceptionnelle habileté à séduire. Votre voix a le pouvoir de charmer, d'attirer, c'est un instrument particulièrement perfectionné pour vous mettre en valeur.

Vous obtenez une majorité de ☐

Vos perceptions visuelles sont très importantes, vous êtes très sensible aux détails, à l'équilibre et vous avez un sens inné de la beauté. Vous êtes très observateur (observatrice) et vous savez d'instinct ce qui vous met en valeur ou au contraire ne vous convient pas. Vous aimez regarder votre partenaire et vous savez voir sa beauté. Vous avez besoin qu'il vous regarde car vous lui adressez de nombreux messages visuels : votre apparence, mais aussi votre expression, un regard complice, l'image d'un souvenir partagé. Si vous lui offrez un objet, celui-ci s'intégrera parfaitement au décor, s'il s'agit d'un accessoire de mode, vous le choisirez avec goût et subtilité. Vous êtes facilement séduit(e), attiré(e) par une belle image, une silhouette, un détail du vêtement, une façon de marcher, et vous cherchez souvent à faire coïncider cette belle image avec la réalité de votre partenaire. Vous savez que l'apparence ne fait pas tout, mais pour vous elle peut jouer un rôle majeur. Par exemple, vous ne chercherez pas à entrer en contact amoureux avec une personne dont l'aspect physique vous déplaît, un petit détail peut aussi bien vous rebuter, voire vous faire fuir. Vous savez créer des décors qui charment le regard et sont destinés à séduire, tout comme l'image que vous donnez de vous. Si vous vous trouvez attirant(e), vous savez agir en séducteur (séductrice) ; mais si le miroir vous renvoie une image fatiguée ou tristounette, vous perdez vos moyens. L'inconvénient, c'est que vous pouvez sembler frivole à ceux qui ne vous connaissent pas et ne comprennent pas vos attentes. Mais votre style offre de nombreux avantages à commencer par celui de la beauté et du goût : même avec des moyens très petits, vous êtes capable de créer de la beauté et de vous mettre en valeur. Votre partenaire apprécie votre regard amoureux, la qualité de votre attention qui lui donne le sentiment de vivre plus fort auprès de vous.

Vous obtenez une majorité de ●

Vos perceptions tactiles, olfactives et vos sensations intérieures tiennent une place prépondérante. Vous êtes très sensible aux ambiances, aux climats relationnels. Vous pilotez vos comportements en fonction de ce que vous ressentez, c'est dire la place des sentiments dans votre vie affec-

tive et amoureuse. Un parfum, le toucher de la peau, d'un vêtement suffit pour recréer un souvenir, imaginer un moment de bonheur à deux. Vous avez des gestes tendres, vous adorez toucher votre partenaire, sentir sa peau contre la vôtre, caresser ses cheveux... Votre sensualité est toujours présente, elle vous donne un sens du plaisir tout à fait exceptionnel. Vous êtes très attentif (ve) à votre partenaire, et vous mettez tout en œuvre pour qu'il (elle) se sente à son aise. La manière dont il (elle) vous embrasse, vous cajole, vous prend la main compte beaucoup plus que son aspect physique. Il vous arrive de ne pas remarquer un détail, mais vous ne passez jamais à côté d'une émotion même si votre partenaire tente de ne pas la montrer. Vous avez intensément besoin de contact, de tendresse, de câlins, c'est par les sensations que vous restez « connecté(e) » à votre partenaire, et vous souffrez beaucoup en son absence. L'inconvénient, c'est que vous semblez surtout intéressé(e) par l'aspect sensuel de la relation, ce que votre partenaire vous reproche parfois quand il ne comprend pas que vous exprimez vos sentiments à travers la joie des sens. L'avantage, c'est évidemment une exceptionnelle aptitude au bonheur, au plaisir que vous savez trouver en de nombreuses circonstances. Le sens de la fête et de la convivialité ajoutent encore à votre talent ; auprès de vous, votre partenaire se sent entouré(e) de présence chaleureuse.

Vous obtenez une majorité de ☹

Votre réflexion, votre pensée, vos monologues intérieurs semblent avoir plus d'influence que vos perceptions et représentations sensorielles. Ainsi, vous ne croyez pas nécessairement ce que vous voyez, entendez, sentez, car vous avez plutôt tendance à vous demander pourquoi, et ce que vous devez en penser. Vous réfléchissez beaucoup avant d'agir, car vous détestez réagir instantanément, vous craignez de vous tromper, ou d'être manipulé(e) par d'autres. Vous offrez une écoute inlassable à ceux que vous aimez, vous appréciez particulièrement de les aider à comprendre, à réfléchir, à prendre de bonnes décisions. Votre monde intérieur est très riche, plein de rêves, d'images, de pensées, mais vous ne le livrez pas facilement. En amour, votre imagination joue un rôle décisif, vous avez intensément besoin que votre partenaire corresponde à une certaine idée de la relation, de son

climat, même si vous ne formulez pas toujours très clairement vos attentes. Au fond, il y a en vous un certain degré de défiance envers vos sens, qui masque une sensibilité à fleur de peau que vous jugez peut-être excessive et qui justifie alors pleinement vos stratégies de protection. En effet, cette posture de témoin qui vous est familière vous permet de prendre de la distance par rapport à une situation et d'éviter ainsi de vous confronter à des sensations et des émotions trop intenses. L'inconvénient, c'est bien en effet cette façon de vous échapper en prenant des distances, qui vous prive de beaucoup de joies relationnelles. L'avantage, c'est que vous avez le sentiment de dominer la situation, et quand vous vous dévoilez, c'est la meilleure marque de confiance que vous puissiez donner à l'autre.

L'oubli, l'impardonnable

Les moments difficiles de la vie d'un couple surviennent quand le comportement de l'un blesse l'autre dans ses sentiments, son amour-propre, et met à mal son idéal de vie à deux. Pour maintenir le cap sur le bonheur, on doit savoir oublier les incidents, et aussi fixer des limites dont la transgression n'est pas admissible pour la sérénité de la relation et peut conduire à dissoudre le pacte.

Ce pacte, chaque membre du couple le possède, et imagine que l'autre le partage ; il s'agit d'une sorte de « contrat tacite », sur les pages invisibles duquel figurent articles et clauses qui définissent les attentes de chacun. Chaque fois que l'un pense que l'autre « devrait savoir ce qu'il doit faire, dire, penser », chaque fois aussi que le comportement de l'autre s'écarte de cette ligne de conduite inscrite en filigrane du parchemin relationnel, il fait inconsciemment référence à ce contrat tacite. L'idéal de la communication dans le couple voudrait qu'au nom de l'amour, on soit dispensé d'exprimer clairement et de façon explicite ce que l'on veut, partant du principe que l'autre doit le deviner naturellement. Comme l'affirme le dicton, l'amour est aveugle et l'idéal ne résiste pas face à la réalité ; les problèmes de communication trouvent alors un terrain de prédilection dans le non-dit, les attentes informulées, les reproches restés dans le silence, la résignation.

Les accrocs occasionnels fragilisent le pacte mais peuvent, sous conditions propres au couple, bénéficier de l'oubli s'ils ne se répètent pas. Arriver en retard une fois de temps à autre peut tout à fait se justifier en raison d'imprévus indépendants de la volonté. L'oubli est un remède souverain qui assure la pérennité du couple mais cette précieuse ressource n'est pas également partagée. Tout dépend en effet de l'équilibre entre l'importance

accordée au passé dans le présent. Si toute expérience du présent est d'emblée comprise en référence au passé, l'oubli est rendu difficile, et presque impossible. Si au contraire, une expérience du présent est vécue comme un commencement, un pas vers le futur, alors l'oubli s'en trouve facilité. Même s'il s'agit d'une expérience désagréable, par exemple, si on prend conscience que l'autre semble ailleurs, se désintéresse de la relation, on a le choix de se résigner en se disant qu'un couple finit toujours un peu dans l'indifférence à l'autre ou la frustration. On peut aussi comprendre que cette prise de conscience offre l'occasion d'un nouveau départ, et permet donc de rejeter dans l'oubli les aspects douloureux d'une relation devenue indésirable.

D'autres accrocs déchirent le pacte de façon irréversible. À partir de cet instant, la relation perd son sens. Si la confiance, les sentiments, ou certains aspects fondamentaux du projet de couple sont gravement malmenés, la relation ne pourra jamais revenir à son climat antérieur : l'irréparable est commis. Même s'il ne faut pas attribuer l'échec d'un couple à l'unique responsabilité de l'un ou de l'autre, certains comportements apparaissent comme impardonnables. Quand chacun a conscience des limites, il peut les respecter ou assumer les conséquences s'il vient à les franchir. Les problèmes les plus douloureux surviennent quand l'impardonnable de l'un n'est qu'un petit incident aux yeux de l'autre. Ce décalage ouvre alors la porte à toutes les justifications de l'impardonnable, on en vient à faire porter à l'autre la responsabilité de ses propres écarts.

Les deux tests suivants explorent la capacité d'oubli et les critères de l'impardonnable. L'oubli tend à effacer les mauvais souvenirs et à préserver les bons. Pour certains toutefois, c'est le contraire, tout comme le clivage entre optimisme et pessimisme, les expériences sont ressenties comme bonnes ou mauvaises, agréables ou désagréables, positives ou négatives. L'oubli des mauvais souvenirs, des disputes, des conflits devient une ressource quand il s'agit de redémarrer une relation amoureuse.

Les règles non dites du « vivre ensemble » peuvent demeurer en l'état tant que l'on reste dans le contexte où chacun les connaît : famille, groupe d'appartenance... Tout se complique dans les relations où l'autre ne se réfère pas aux mêmes règles, alors l'impardonnable ne frappe pas les mêmes faits. Mieux vaut explorer ses critères et en discuter sereinement, c'est ce que proposent les tests de ce chapitre.

Test : Évaluez votre capacité d'oubli

Lisez les affirmations qui suivent. Choisissez « oui » si vous êtes d'accord (tout à fait d'accord, ou plutôt d'accord) avec l'affirmation ; et « non » si vous n'êtes pas d'accord (pas du tout d'accord, plutôt pas d'accord).

- 1 Elle (il) s'est moqué de vous devant des amis, vous y
•pensez chaque fois que vous les rencontrez. Oui ☐ Non ☐
- 2 Il (elle) n'a pas pensé à votre anniversaire, l'année
•d'après vous lui en voulez toujours. Oui ☐ Non ☐
- 3 Elle (il) a tendance à critiquer tout ce que vous
•proposez, plus ça va et plus ça vous décourage. Oui ☐ Non ☐
- 4 Il (elle) refuse de rendre visite à vos parents ; quand
•il (elle) accepte de le faire, vous craignez qu'il (elle)
se montre désagréable. Oui ☐ Non ☐
- 5 Elle (il) met tout en désordre dans votre
•appartement et cela finit par vous irriter. Oui ☐ Non ☐
- 6 Vous avez tout essayé en vain pour qu'il (elle) cesse
•de fumer, vous avez l'impression qu'il (elle) ne vous
respecte pas. Oui ☐ Non ☐
- 7 Votre week-end en amoureux a été un désastre,
•c'est elle (lui) qui voulait partir, il n'y aura pas de
deuxième fois ! Oui ☐ Non ☐

8 Elle (il) ne porte jamais la jolie montre que vous
lui avez offerte, ça vous reste sur le cœur. Oui ☐ Non ☐

9 Vous craignez ses accès de mauvaise humeur. Oui ☐ Non ☐

10 Il (elle) vous a trompé(e), il (elle) a reconnu ses
torts, vous lui avez pardonné, mais vous ne lui
faites plus entièrement confiance comme avant. Oui ☐ Non ☐

11 Il (elle) lui arrive de mentir à propos de petites
choses, cela vous gêne. Oui ☐ Non ☐

12 Il (elle) est souvent en retard, pourtant, il (elle)
sait que vous êtes très ponctuel(le). Oui ☐ Non ☐

13 Il (elle) dépense une bonne partie de son salaire
pour son plaisir, vous trouvez cela très égoïste. Oui ☐ Non ☐

14 Il (elle) a cassé votre ordinateur et n'a pas
assumé ses responsabilités. Oui ☐ Non ☐

15 Quand vous avez décidé de vivre ensemble,
il (elle) avait promis d'apporter un magnifique
canapé, mais il (elle) l'a laissé à son ex. Depuis,
vous doutez de ses promesses. Oui ☐ Non ☐

16 En principe, c'est lui (elle) qui conduit les enfants
à l'école, mais il (elle) trouve toujours un bon
prétexte pour ne pas le faire, ce qui vous irrite
beaucoup. Oui ☐ Non ☐

17 Certains de ses copains s'installent chez vous
pour le week-end, vous n'êtes jamais tranquille
quand il (elle) les invite. Oui ☐ Non ☐

18 Il (elle) a oublié de venir vous chercher à la gare,
vous y pensez chaque fois que vous prenez
le train. Oui ☐ Non ☐

19 Il (elle) vous a offert exactement la même boîte
de chocolats de Noël que l'année dernière, alors
qu'il (elle) sait que vous détestez le chocolat. Oui ☐ Non ☐

20 Vous tombez sur son répondeur alors que
vous avez le moral à zéro, mais vous vous en
doutiez un peu avant de l'appeler... Oui ☐ Non ☐

Comptez vos « oui », chaque « oui » vaut 1 point, reportez-vous ensuite aux résultats ci-dessous.



Vos résultats

Nombre de oui : _____ Nombre de non : _____

Vous obtenez de 1 à 4 points

Vous oubliez très facilement les mauvaises expériences, un peu trop parfois selon vous, car vous passez l'éponge sur des déceptions ou des rancunes, et vous vous engagez résolument vers le projet, l'objectif, sans être inhibé(e) par le souvenir d'échecs ou de frustrations. En effet, dans toute situation, vous accordez plus d'importance au présent et au futur qu'au passé. Même si vous gardez en mémoire certaines expériences désagréables, cela ne vous empêche pas de profiter de la vie même quand de nouvelles situations vous rappellent un mauvais souvenir. Vous n'êtes pas naïf (naïve) pour autant, et vous savez utiliser votre expérience ; en même temps, vous ne voulez pas vous compliquer la vie c'est pourquoi vous préférez en voir les bons côtés, plutôt que d'imaginer des soucis en interprétant négativement les comportements de votre partenaire. Au fond, vous avez une forte tendance au bonheur, et vous êtes prêt(e) à ignorer les travers (petits ou grands) de votre partenaire car vous êtes également conscient(e) des

vôtres. L'inconvénient de votre style, c'est que l'on vous reproche parfois d'être hypocrite, ou que l'on confond votre indulgence avec un manque de fierté. Mais les avantages d'une bonne capacité d'oubli sont nombreux : assurance, confiance en soi, optimisme, vous n'avez aucune tendance à devenir superstitieux(se) en donnant une portée générale à une mauvaise expérience. Votre attitude positive offre à vos relations un climat de sérénité fort apprécié.

Vous obtenez de 5 à 9 points

Vous oubliez assez facilement les mauvaises expériences, sauf si elles blessent votre orgueil ou vos sentiments ; c'est votre raison qui vous incite à ignorer un fait désagréable ou à faire comme si de rien n'était. Cependant, vous préférez vivre le présent que ressasser le passé. Vous ne vous attardez pas à commenter des décisions ou des expériences désagréables car vous savez très bien que vous ne changerez pas le passé. Vous cherchez davantage à vous adapter aux événements du présent et à vous donner des objectifs stimulants. S'il vous arrive de vous « faire avoir », c'est parce que vous avez choisi de faire confiance plutôt que d'affronter déceptions, frustrations et autres conséquences. Fermer les yeux, oublier, ignorer est la condition indispensable pour rester positif, vous le faites assez spontanément et vous aimez, au besoin, faire partager cette ressource à votre partenaire. Vous connaissez également les limites de votre indulgence envers vos erreurs ou celles des autres, ce qui vous permet d'éviter les situations pouvant devenir de mauvais souvenirs et entraîner jalousie, remords, ressentiments. Au fond, conscient(e) de vos points sensibles, vous savez vous protéger pour préserver la qualité de vos relations. L'inconvénient de votre capacité d'oubli sélective, c'est que parfois vous semblez peu ou pas concerné(e), comme si vous étiez témoin de vous-même alors qu'en réalité, vous êtes seulement en train de peser le pour et le contre. L'avantage majeur de votre style, c'est qu'en cas de problème, même difficile, vous pouvez laisser agir votre intelligence, réfléchir, dialoguer, négocier et vous orienter vers l'oubli salvateur. Votre partenaire peut compter sur vous pour donner l'avantage à l'essentiel dans la relation au lieu de se disperser dans les petites rancœurs.

Vous obtenez de 10 à 14 points

Certaines expériences de passé viennent parfois envahir votre présent et se rappeler à votre mémoire de façon désagréable. Il vous faut prendre sur vous pour ne pas céder systématiquement à votre première impression négative, car vous trouvez dans le présent de nombreux détails qui vous ramènent à de mauvais souvenirs. Vous aimeriez vous en débarrasser parce qu'ils gâchent votre plaisir. Quand surgissent ces pensées indésirables, vous éprouvez alors à la fois de la culpabilité et de la colère. Au fond, vous avez quelquefois du mal à prendre la vie du bon côté, faire confiance, oublier, passer sous silence vous apparaissent comme des faiblesses ou des hypocrisies qui évitent d'affronter la réalité dans tous ses aspects. Vous êtes particulièrement conscient(e) des défauts des autres, et avez tendance à mettre en doute les promesses, pour voir surtout les manquements à ces engagements. L'inconvénient de cette relative difficulté à oublier est que votre partenaire ne se sent pas toujours pleinement accepté(e) car vous restez souvent sur la réserve, conscient(e) du détail qui fâche parce qu'il vous rappelle une déception ou un échec. Les avantages de votre style, c'est que vous savez tenir compte du passé et ainsi vous protéger des conséquences non désirées de décisions prises à la légère. Dans la relation, vous vous montrez posé(e), calme, vous êtes ouvert(e) au dialogue et capable de prodiguer des conseils de bon sens.

Vous obtenez 15 points et plus

Vous avez une excellente mémoire de vos déceptions, humiliations et erreurs, même légères. Vous aimeriez les oublier mais une expérience désagréable, un petit détail qui fâche, des mots ou des images, font intrusion dans votre présent sans que vous puissiez les en empêcher. Dans une situation même agréable, vous semblez toujours un peu distant(e), comme si vous étiez sur la défensive, ou bien vous jouez l'indifférence, ce qui n'est pas fait pour plaire, surtout que vos remarques touchent souvent avec précision la vanité des autres à commencer par celle de votre partenaire. Vous êtes un peu comme un hérisson qui s'y frotte s'y pique, mais, quand vous vous sentez en confiance et pleinement accepté(e), vous parvenez à

oublier vos mauvais souvenirs et autres pensées négatives. Quand vous vous donnez à fond dans une relation affective, vous savez vous montrer très indulgent(e) et privilégier le présent. Cependant, en cas de difficulté, le doute s'installe et les souvenirs désagréables resurgissent. Au fond, vous êtes une personne très sensible et vous percevez de nombreux détails qui échappent aux autres, ce qui vous rend à la fois vulnérable mais aussi un peu « dangereux(se) » en raison même de cette lucidité. L'inconvénient de votre style, c'est qu'il vous rend parfois un peu désabusé(e) à propos des autres, vous cultivez un relatif pessimisme car vous craignez d'être trompé(e), déçu(e), trahi(e). L'avantage, c'est que vous ne vous lancez jamais tête baissée dans une entreprise sans avoir auparavant mesuré les risques en faisant référence au passé. Votre posture vous conduit aussi à développer un humour quelque peu cinglant qui ajoute à votre charme.

Test : Qu'est-ce que je ne pardonnerai jamais à mon (ma) chéri(e) ?

Lisez les affirmations qui suivent. Choisissez « oui » si vous êtes d'accord (tout à fait d'accord, ou plutôt d'accord) avec l'affirmation ; et « non » si vous n'êtes pas d'accord (pas du tout d'accord, plutôt pas d'accord).

- 1 Il (elle) vous a posé un lapin et ne vous a même
• pas présenté d'excuses. Oui ☐ Non ☐
- 2 Elle (il) a raconté tous vos secrets amoureux
• à sa meilleure copine (son meilleur copain). Oui ☐ Non ☐
- 3 • Elle (il) refuse de recevoir votre famille. Oui ☐ Non ☐
- 4 Il (elle) a filmé vos ébats amoureux sans
• vous prévenir. Oui ☐ Non ☐
- 5 Il (elle) a prêté à une copine un objet auquel vous
• tenez, sans demander votre accord. Oui ☐ Non ☐
- 6 Elle (il) fouille dans vos affaires quand vous
• n'êtes pas là. Oui ☐ Non ☐

- 7 Il (elle) est parti(e) en déplacement et ne vous a pas
•donné de nouvelles. Oui ☐ Non ☐
- 8 •Elle (il) a invité à dîner des gens que vous détestez. Oui ☐ Non ☐
- 9 Il (elle) a révélé un secret qui menace de vous faire
•perdre votre emploi. Oui ☐ Non ☐
- 10 Elle a utilisé votre carte de crédit sur Internet
•sans vous avertir. Oui ☐ Non ☐
- 11 Vous avez découvert qu'il (elle) a des ressources
•financières dont il (elle) ne vous a jamais parlé. Oui ☐ Non ☐
- 12 Il (elle) a eu une aventure avec quelqu'un de
•votre entourage. Oui ☐ Non ☐
- 13 Elle (il) a utilisé vos relations pour aider son
•amant (sa maîtresse). Oui ☐ Non ☐
- 14 • Elle (il) ment à propos de son emploi du temps. Oui ☐ Non ☐
- 15 •Elle (il) ment à propos de ses sentiments. Oui ☐ Non ☐
- 16 Il (elle) a cassé votre voiture et ne veut pas
•participer à l'achat d'une nouvelle. Oui ☐ Non ☐
- 17 •Il (elle) reste avec vous par intérêt matériel. Oui ☐ Non ☐
- 18 Il (elle) reste avec vous faute de trouver mieux
•pour l'instant. Oui ☐ Non ☐
- 19 Elle (il) n'accepte pas vos contraintes
•professionnelles. Oui ☐ Non ☐

20 Elle (il) vous a obligé à vous séparer de
votre animal de compagnie.

Oui ☐ Non ☐

Comptez vos « oui », chaque « oui » vaut 1 point. Reportez-vous ensuite aux résultats ci-dessous.



Vos résultats

Nombre de oui : _ _ _ _ _

Nombre de non : _ _ _ _ _

Vous obtenez de 1 à 4 points

Vous êtes cool et vous trouvez facilement de bonnes raisons pour expliquer les attitudes de votre partenaire. Il en faut vraiment beaucoup pour que vous jugiez son comportement impardonnable. Vous ne vous arrêtez pas aux premières impressions, surtout si elles sont négatives, vous voulez au contraire en savoir plus et démêler le vrai du faux. Votre tendance naturelle cherche des explications, des justifications, car vous détestez l'idée qu'il (elle) puisse vous nuire, être indifférent(e) à vos sentiments, ou pire encore ne pas vous aimer. En conséquence, après un incident relationnel qui vous semble assez sérieux pour troubler votre sérénité, vous êtes donc en principe plutôt disposé(e) à écouter sa version des faits. Au fond, vous détestez les conflits, ce qui vous met dans des situations difficiles, partagé(e) entre votre désir de rester en paix et des ressentis qui vous interpellent et parfois vous tourmentent. Mal comprise, votre attitude passe quelquefois pour un manque d'affirmation ou, pire, de la lâcheté. Mais c'est ignorer que votre grande indulgence envers l'être aimé représente une manière de lui prouver vos sentiments. Vous n'avez pas tendance à donner foi à des médisances ou des rumeurs infondées, surtout si elles concernent quelqu'un de cher

à votre cœur. Votre partenaire peut compter sur votre immense capacité d'écoute et de compréhension.

Vous obtenez de 5 à 9 points

Vous pesez le pour et le contre avant de condamner : après tout, nul n'est parfait, et vous aussi il peut vous arriver de faire souffrir sans en avoir eu l'intention. Seules quelques fautes bien précises seraient, à elles seules, capables de mettre à mal votre relation. Généralement, vous en avez parlé, discuté et vous connaissez les limites à ne pas franchir. Vous savez aussi entendre les bonnes raisons qui ont pu conduire votre partenaire à mal se comporter envers vous, et vous voulez croire que ce n'est jamais tout à fait de sa faute. Ainsi, un gros retard à un rendez-vous ou un oubli qui froisse votre orgueil trouvent des explications logiques qui vous rassurent. Pour vous, l'impardonnable, c'est de se mentir à soi-même, de faire semblant d'éprouver des sentiments alors qu'on est indifférent ou seulement préoccupé de son propre bien-être. Au fond, vous vous efforcez d'observer une ligne de conduite sincère et honnête dans vos relations, même si vous n'osez pas toujours faire valoir les mêmes exigences pour votre partenaire. L'inconvénient de votre attitude, c'est que vous faites souvent une analyse au cas par cas : même si vous êtes d'accord sur des principes à respecter, dans la réalité, vous préférez vous adapter et ne juger impardonnable que des faits parfaitement avérés comme tels. L'avantage, c'est que vous ne vous permettez jamais de porter des jugements hâtifs ou infondés. Votre partenaire peut compter sur vous pour le (la) rappeler à l'ordre, mais jamais pour le (la) condamner sans raison.

Vous obtenez de 10 à 14 points

Vous faites souvent porter à l'autre toute la culpabilité d'une situation en oubliant parfois que les circonstances et les préjugés ont pu l'influencer. Très susceptible, vous avez tendance à soupçonner votre partenaire, et vous expliquez ses erreurs par de mauvaises intentions. S'il (si elle) est en retard ou qu'il (elle) oublie une date importante, c'est qu'il (elle) ne fait pas assez attention à vous. Dans la relation, vous partez du principe que l'autre partage vos références et connaît les règles du jeu, notamment celles qui

restent non dites. Quand le comportement de l'autre vient bousculer vos certitudes, vous avez tendance à le mettre en cause, et non à réexaminer votre point de vue, même si vous le faites en votre for intérieur. Il vous arrive de vous montrer très catégorique, car vous pensez que votre évaluation de l'impardonnable fait autorité dans tous les cas. Au fond, cette attitude peut vous protéger contre un certain manque de confiance en vous. Vous détestez être contredit(e) car cela vous met mal à l'aise et vous fait craindre de perdre la face, ou de vous retrouver seul(e). Vous pensez que pardonner trop facilement, c'est manquer de courage. Vous avez tendance à vous imposer une ligne de conduite très stricte mais vous êtes partagé(e) entre votre désir d'être irréprochable et votre peur d'assumer vos erreurs ou celles de l'être aimé. S'il (elle) commet quelque chose que vous jugez impardonnable, vous souffrez de vous sentir blessé(e), et votre orgueil souffre aussi de s'être laissé abuser. Votre attitude intransigeante présente de nombreux inconvénients : elle vous rend un peu inaccessible et votre partenaire redoute de ne pas être à la hauteur de vos attentes. Cependant, il (elle) peut compter sur votre loyauté, car vous mettez un point d'honneur à respecter tous vos engagements, et surtout ceux qui concernent votre relation.

Vous obtenez de 15 à 20 points

Trop souvent vous avez tendance à accuser et à condamner les autres, un peu comme si vous étiez sans cesse la cible d'intentions négatives. Vous avez donc très vite fait de qualifier certains comportements d'inadmissibles ou d'impardonnables. Un petit détail peut vous blesser ou vous faire fuir, et presque toujours vous amener à vous poser des questions. Vous avez tendance à soupçonner votre partenaire, et la jalousie n'est jamais absente de vos ressentis. Pardonner, pour vous, c'est un lâcher prise, une perte de vigilance et presque de dignité ; vous confondez indulgence et faiblesse, explications et justifications. Vous pensez qu'il existe des règles du jeu très simples et que chacun doit les respecter. Mais les faits vous démontrent à chaque instant que chaque cas est un cas particulier et qu'il est finalement très difficile de conclure qu'un comportement est impardonnable en dehors de quelques situations au fond plutôt rares. Votre tendance au manque

total d'indulgence révèle une sensibilité à fleur de peau et un sentiment souvent intense de vulnérabilité. C'est donc bien pour vous protéger que vous jouez l'intransigeance. Les inconvénients de votre tendance, c'est que vous êtes cantonné(e) plus ou moins à la solitude ou à un certain mal-être en situation relationnelle : en effet, vous ne faites confiance qu'à un cercle très restreint, puisque parfois même votre partenaire en est exclu(e). En revanche, vous avez soif d'idéal et vous êtes prêt(e) à vous investir totalement dans une relation, à faire le maximum comme pour atteindre la perfection. Votre partenaire peut vous faire confiance pour l'extrême délicatesse de vos attentions et l'intensité de vos sentiments.

Pour un soir ou pour la vie ?

Quand débute une idylle, chacun cultive sans trop y croire le secret espoir d'avoir trouvé l'âme sœur, et s'interroge sur les chances de cette relation. À quelques exceptions près, on se fait déjà une idée assez précise quant à la durée et la qualité de cette relation. On ne tombe pas amoureux par hasard, mais de nombreux éléments se conjuguent pour qu'à un moment donné de sa vie, on soit attiré par un être en particulier : aspect physique, désirs érotiques, mais aussi position sociale, opinion, religion... Les sites de rencontre ne s'y trompent pas en proposant des profils de plus en plus précis de leurs membres pour augmenter les chances de réussite, c'est-à-dire d'engagement dans la durée. Beaucoup témoignent qu'une rencontre sans lendemain est devenue une véritable histoire d'amour, tout comme des idylles jugées solides se sont révélées n'être que des feux de paille.

Quand on est amoureux, il est difficile de se projeter dans le temps, le présent est intensément délicieux et suffit au bonheur de chacun ; la sensation d'un temps qui passe à toute vitesse en présence de son partenaire demeure la donnée temporelle la plus présente dans la conscience. Pourtant, à un moment ou à un autre, on se pose la question de savoir si « c'est sérieux », souvent même ce sont les autres qui s'interrogent : le bon copain passe désormais tout son temps avec l'élue(e) de son cœur, la copine fidèle préfère la compagnie de son amoureux à celle de ses amies. Nul n'est devin et l'expérience montre souvent que des relations au départ jugées improbables se sont révélées durables et épanouissantes.

Les points communs semblent une donnée importante, mais ce sont surtout les convergences de projet qui comptent. Chacun apporte dans le couple son tempérament, ses opinions, ses origines, ses croyances, et c'est ensuite la qualité de la relation qui va faire la différence. Si l'association de ces deux êtres est productrice de projets, d'ambitions, si elle est soutenue par un idéal partagé, la relation a toutes les chances de s'installer durablement car le couple saura affronter et traverser les écueils sans que les dommages subis ne le conduisent à la rupture. Une relation qui se fonde sur des données durables, capable de traverser le temps, se donne les moyens de former un espace d'épanouissement pour le couple. Plus les éléments de construction sont soumis à des variations ou des évolutions rapides, et plus la survie du couple en tant que tel paraît fragile, sauf si, chemin faisant, ce dernier se montre capable de trouver de nouveaux éléments de stabilité et de partage.

Les deux tests suivants se proposent d'explorer d'abord les points communs et les convergences des attentes de chacun en s'intéressant à l'impression d'être « fait l'un pour l'autre ».

Un second test mesure le potentiel du couple à se donner de nouveaux buts, à redémarrer en dépit des difficultés qu'il traverse, et à s'inscrire dans la durée ; autrement dit : le couple est-il construit sur des bases souples mais solides et adaptables ? Enfin, possède-t-il de puissantes valeurs fondatrices nécessaires à sa stabilité ?

Test : Aventure passagère ou projet de couple ?

Lisez les affirmations suivantes et choisissez « oui » si vous êtes tout à fait d'accord, d'accord ou plutôt d'accord. Choisissez « non » si vous n'êtes pas d'accord, complètement pas d'accord, ou plutôt pas d'accord ou bien encore que vous ne vous sentez pas concerné(e).

1. Vous ne la (le) trouvez pas très jolie (beau), mais
vous vous sentez bien auprès d'elle (de lui). Oui ☐ Non ☐

2. Quand elle (il) vous regarde, vous êtes troublé(e). Oui ☐ Non ☐

3. Vous avez très envie de faire l'amour quand vous
êtes ensemble. Oui ☐ Non ☐

4. Cela fait quinze jours que vous sortez ensemble et
vous ne vous êtes pas encore disputés. Oui ☐ Non ☐

5. Quand vous faites l'amour, c'est pure extase. Oui ☐ Non ☐

6. Elle (il) exprime son désir sans détour. Oui ☐ Non ☐

7. Vous lui avez confié des secrets intimes. Oui ☐ Non ☐

8. Vos points de désaccords semblent très minimes. Oui ☐ Non ☐

9. Elle (il) sait tout ou presque de votre passé car vous sentez en confiance. Oui ☐ Non ☐

10. Vous pensez souvent que vous avez de la chance de l'avoir rencontré(e). Oui ☐ Non ☐

11. Vous vous demandez comment vous avez fait pour ne pas l'avoir rencontré(e) avant. Oui ☐ Non ☐

12. Tout comme vous, il (elle) est exigeant(e) sur les sentiments et la confiance. Oui ☐ Non ☐

13. Si un joli garçon (une fille superbe) vous drague, vous n'y accordez aucune attention. Oui ☐ Non ☐

14. Si vous appreniez qu'il (elle) vous trompe, ce serait fini tout de suite. Oui ☐ Non ☐

15. Vous vous surprenez à imaginer l'avenir ensemble. Oui ☐ Non ☐

16. Vous avez beaucoup de goûts en commun. Oui ☐ Non ☐

17. Vous avez l'intention de présenter votre nouvel(le) ami(e) à votre famille. Oui ☐ Non ☐

18. Votre meilleure amie (votre meilleur copain) vous conseille de laisser tomber car elle (il) dit qu'il (qu'elle) n'est pas sérieux(se), mais vous n'en tenez pas compte. Oui ☐ Non ☐

19 Vous avez le sentiment d'avoir toujours attendu
quelqu'un comme elle (lui) pour partager
votre vie.

Oui ☐ Non ☐

20 Vous êtes ensemble depuis à peine un mois et
voilà que vous envisagez sérieusement de
déménager pour partager sa vie.

Oui ☐ Non ☐

Comptez vos « oui », chaque « oui » vaut 1 point, reportez-vous ensuite aux
résultats ci-dessous.



Vos résultats

Nombre de oui : _ _ _ _ _

Nombre de non : _ _ _ _ _

Vous obtenez de 1 à 4 points

Vous n'êtes pas prêt(e) à succomber à la passion amoureuse, peut-être vous faut-il un peu de temps pour mettre vos sentiments à l'épreuve, peut-être craignez-vous de tomber amoureux (se) pour de bon ! Vous avez probablement déjà eu des expériences qui ont abouti sinon à des échecs, au moins à quelques désillusions dont vous avez du mal à vous défaire aujourd'hui. Vous vous forgez un personnage averti qui ne s'en laisse pas conter et se méfie des traquenards sentimentaux. Se lâcher serait pour vous une faiblesse : cela reviendrait à dévoiler vos sentiments et vous exposer à un rejet ou aux moqueries de vos amis, ce qui serait inacceptable à vos yeux. Pour l'instant, la crainte d'une déception l'emporte sur le désir de vivre un sentiment intense. Même si vous appréciez la présence et le contact de votre partenaire, vous n'osez pas trop vous investir dans la relation de peur de vous « faire avoir ». Vous voulez toujours rester lucide et raison garder, même si cela vous prive de joies relationnelles. Vous avez besoin de temps

et vous ne croyez pas aux coups de foudre. Pour vous un sentiment amoureux profond et durable ne se décide pas en un instant, mais se construit au fil du temps dans un solide climat de confiance. L'inconvénient de votre posture actuelle, c'est que vous risquez de vous trouver en décalage vis-à-vis des sentiments de votre partenaire qui, s'il (elle) est tombé(e) amoureux (se) de vous, pourrait confondre votre prudence avec un certain degré d'indifférence. L'avantage, c'est que vos engagements sentimentaux ne sont jamais pris à la légère : quand vous faites des promesses, il (elle) peut y croire, car vous faites tout pour les tenir.

Vous obtenez de 5 à 9 points

Vous êtes perplexe et vous vous demandez sérieusement si cette fois ce n'est pas la bonne. Vous faites chacun des efforts pour plaire à l'autre, et vous êtes heureux (se) de vous investir ainsi dans la relation. Vous découvrez beaucoup de points communs entre vous, mais vous doutez de vos sentiments. Auprès de lui (d'elle) vous vous sentez très bien, toutefois cela ne suffit pas à masquer certains petits détails qui vous agaceraient chez autrui. Vous le (la) trouvez « trop » ceci ou « pas assez » cela et vous hésitez : vous vous dites que cela s'arrangera quand vous vous connaîtrez mieux, ou mettra fin très vite à cette idylle. Cela ne vous empêche pas d'imaginer des lendemains heureux auprès de lui (d'elle), il vous arrive même de dire « nous » pour parler de vous deux. Au fond, malgré l'intense attirance que vous ressentez, vous vous sentez indécis(e) comme d'ailleurs chaque fois que vous vous trouvez devant un objectif ou une tâche à accomplir. Aujourd'hui, vous mesurez l'énergie que cela va vous demander pour mener à bien un projet de couple et cela vous fait peur de vous engager. L'inconvénient de votre posture actuelle, c'est que vous avez tendance à vous laisser porter par les événements, et que vous évitez de vous poser les questions importantes. Vous êtes toujours un peu dans l'attente, soit d'une suite positive, soit d'une désillusion, comme si vous n'aviez pas d'influence sur ce qui arrive. Vous savez que vous devriez vous préparer à parler sérieusement avec votre partenaire, mais vous évitez d'y penser, non pas parce que vos sentiments ne sont pas sincères, mais bien davantage pour ne pas confronter votre rêve au réel, et encore moins aux projets d'ave-

nir. L'avantage de votre posture, c'est qu'elle vous aide à profiter intensément de l'instant présent et ajoute à votre bonheur, ce que votre partenaire apprécie beaucoup.

Vous obtenez de 10 à 15 points

Vous semblez assez sérieusement amoureux(se), et vous profitez au maximum de ces moments délicieux auprès de votre partenaire. Quand vous évoquez votre relation, il vous arrive déjà de penser « couple », ce que vous vous reprochez car vous pensez qu'il est beaucoup trop tôt pour imaginer un véritable projet à deux. Vous découvrez que vous avez de nombreux points communs et partagez les mêmes valeurs. Pourtant vous êtes conscient(e) de vos points de désaccord, et vous choisissez de les ignorer pour l'instant afin de ne pas troubler la belle histoire que vous vivez. Vous vous laissez aller à exprimer vos sentiments, à avoir des attentions romantiques, à vivre pleinement vos désirs. Vous vivez plus intensément auprès de lui (d'elle) et vous souhaitez que cela ne s'arrête jamais. Au fond, vous êtes sentimental(e) et passionné(e), et vous savez que vous êtes en train de vivre une aventure palpitante. Vous êtes prêt(e) à aller plus loin, mais vous hésitez à en parler ouvertement parce que vous avez peur de casser la magie de ce rêve amoureux. C'est la même raison qui vous pousse à ne pas écouter les conseils et les avis de vos proches, car vous pensez qu'ils sont jaloux de votre bonheur. Plus vous imaginez l'avenir, plus le projet de couple vous semble évident, mais vous ne voulez surtout pas brusquer les choses. Vous pensez qu'un moment viendra où ce sera tellement naturel qu'il ne sera pas nécessaire d'en discuter longuement. L'inconvénient de votre posture actuelle, c'est que vous avez un peu tendance à faire de l'égoïsme à deux et à vivre dans une bulle. L'avantage, c'est bien sûr cette aptitude à savourer le présent, à chasser les préoccupations terre à terre qui pourraient vous détourner de votre aventure amoureuse. Toute votre attention se dirige vers votre partenaire qui se sent réellement et intensément aimé(e).

Vous obtenez de 15 à 20 points

Aucun doute, vous êtes amoureux (se), vous trouvez que vous avez beaucoup de chance de l'avoir rencontré(e) et vous vous sentez prêt(e) à vous

engager à ses côtés. Vous avez beaucoup de points communs, des goûts partagés, mais surtout des valeurs fortes : confiance, fidélité, loyauté, franchise. Ce que vous appréciez particulièrement, c'est de vous sentir libre de discuter de tout avec lui (elle), il (elle) vous écoute sans vous juger, tout comme vous vous montrez particulièrement attentif (ve) à ses arguments. Vous échangez des points de vue différents sans vous affronter parce qu'il existe un grand respect entre vous. Vous admettez facilement que c'est la personnalité de votre partenaire qui fait la différence ; en sa présence, vous vous sentez en paix, capable d'affronter les difficultés avec sérénité, mais aussi d'avoir ensemble des moments de sensualité, de tendresse, de passion. Vos sentiments ne vous empêchent pas de rester réaliste, vous connaissez vos points faibles et ceux de votre partenaire, et vous êtes conscient(e) qu'il faudra faire des concessions, et vous accommoder de ses défauts. Ces efforts ne vous font pas peur, bien au contraire, car vous vous sentez assez fort(e) pour regarder ensemble vers l'avenir ; d'ailleurs, vous envisagez déjà votre relation comme un véritable couple, vous dites « nous » chaque fois que vous pensez à vous deux, et cela vous semble tout à fait naturel... Au fond, vous êtes certain(e) d'avoir enfin trouvé la personne avec laquelle vous êtes réellement motivé(e) pour construire une relation épanouissante. L'inconvénient de votre posture, c'est qu'elle peut sembler trop raisonnable et rationnelle vue de l'extérieur. Votre partenaire ne s'y trompe pas, et le sérieux de votre engagement le (la) rassure et le (la) motive. Les avantages de votre posture sont très nombreux : sincérité de vos sentiments, aptitude à imaginer et à construire un avenir commun, avec ce qu'il faut de passion pour entretenir la flamme.

Test : Le secret de la stabilité du couple

Lisez les affirmations suivantes et choisissez « oui » si vous êtes tout à fait d'accord, d'accord ou plutôt d'accord. Choisissez « non » si vous n'êtes pas d'accord, complètement pas d'accord, ou plutôt pas d'accord ou bien encore que vous ne vous sentez pas concerné(e).

1. Après une dispute, vous vous réconciliez sous la couette. Oui ☐ Non ☐
2. Vous seriez prêt(e) à déménager s'il (elle) était muté(e). Oui ☐ Non ☐
3. Un divorce c'est d'abord un échec du couple. Oui ☐ Non ☐
4. Sur le plan affectif, vous êtes pleinement satisfait. Oui ☐ Non ☐
5. Il vous arrive de lui dire que vous l'aimez. Oui ☐ Non ☐
6. Vous êtes capable de lui pardonner un écart de conduite. Oui ☐ Non ☐
7. Vous ne le mettez jamais mal à l'aise devant des tiers. Oui ☐ Non ☐

8. Vous vous épanouissez dans votre vie de couple. Oui ☐ Non ☐

9. Il (elle) ne vous pose pas de questions embarrassantes. Oui ☐ Non ☐

10. Vous avez des projets communs. Oui ☐ Non ☐

11. Vous le (la) trouvez sexy et désirable. Oui ☐ Non ☐

12. Il vous arrive de partir ensemble pour une escapade amoureuse. Oui ☐ Non ☐

13. Il (elle) comprend et soutient vos ambitions. Oui ☐ Non ☐

14. Vous avez souvent envie de faire l'amour. Oui ☐ Non ☐

15. Le patrimoine est une chose importante dans votre couple. Oui ☐ Non ☐

16. Vous ne regrettez pas d'avoir fondé votre couple. Oui ☐ Non ☐

17. Vous ne doutez pas de ses sentiments envers vous. Oui ☐ Non ☐

18. Votre couple a déjà été en péril, mais a tenu bon. Oui ☐ Non ☐

19. Vous savez qu'il vous pardonnerait un écart de conduite. Oui ☐ Non ☐

20. Au fond, vous n'avez pas envie d'être infidèle. Oui ☐ Non ☐

21. Votre vie érotique est satisfaisante. Oui ☐ Non ☐

22. Il y a beaucoup de tendresse entre vous. Oui ☐ Non ☐

23. Vous vous souvenez surtout des moments de bonheur. Oui ☐ Non ☐

24. Vous fermez les yeux sur ses petits défauts. Oui ☐ Non ☐

25. Malgré les contraintes, vous avez toujours protégé votre intimité. Oui ☐ Non ☐

26. Il (elle) vous fait de petits cadeaux. Oui ☐ Non ☐

27. Elle (il) joue parfaitement son rôle d'épouse (de mari). Oui ☐ Non ☐

28. Elle est une excellente mère. (C'est un excellent père.) Oui ☐ Non ☐

29. Vous ne vous querellez jamais à cause de l'argent. Oui ☐ Non ☐

30. Vous n'êtes pas jaloux (se). Oui ☐ Non ☐

Comptez vos « oui », chaque « oui » vaut 1 point, reportez-vous ensuite aux résultats ci-dessous.



Vos résultats

Nombre de oui : _ _ _ _ _

Nombre de non : _ _ _ _ _

Vous obtenez de 1 à 6 points

Votre couple possède quelques bases dignes de confiance, mais qui ne garantissent pas totalement sa stabilité à long terme. C'est surtout une question de perception du temps, en effet, pour vous le présent prédomine. Vous évitez de vous projeter dans l'avenir car vous l'estimez incertain, et le redoutez pour toutes sortes de raisons. Votre couple est une ressource que vous cherchez à protéger car vous êtes conscient(e) de sa fragilité. Vos décisions de couple reflètent des projets à court terme, destinés à satisfaire des aspirations liées à l'image, ou au statut social. Vos sentiments sont tout à fait sincères, mais vous doutez souvent car vous avez l'impression de suivre une voie que vous n'avez pas complètement choisie. Vous ressentez fortement les pressions extérieures, familles, amis, mais aussi tendances en vogue ; elles influencent vos décisions personnelles comme celles de votre couple. Quand vous parlez de vous deux, vous avez tendance à penser « elle et moi » (« lui et moi ») plutôt que « nous » car vous ressentez votre couple comme une addition de vos personnalités même si au fond vous rêvez d'une réelle fusion. L'avantage de cette posture, c'est qu'elle vous permet de vous recentrer sur quelques points essentiels et de vous rassurer au moins à court terme. Vous savez parfaitement profiter de l'instant présent et oublier les contraintes extérieures avec votre partenaire. Pour inscrire votre couple dans la stabilité, il vous faut développer de nouveaux centres d'intérêts communs et cultiver des valeurs fortes : solidarité, confiance, loyauté.

Vous obtenez de 7 à 14 points

Votre couple se fonde sur des bases solides, que vous avez mises à l'épreuve parfois, mais sans aller jusqu'à les revisiter ou les remettre en cause. Vous gardez très présent le souvenir de votre rencontre, du bonheur partagé, de bons moments passés ensemble et vous cherchez à les répéter pour en retrouver le climat et les ressentis. Vous avez quelques souhaits communs pour l'avenir, mais vous ne les cultivez qu'au minimum car vous n'êtes pas tout à fait certain d'atteindre vos buts. Vous connaissez les limites à ne pas dépasser si vous voulez que votre couple soit durable mais cela ne vous protège pas contre diverses tentations et autres influences. Votre idéal de couple hésite entre le cocon et le tandem : d'un côté, vous imaginez facilement un bonheur fait de choses simples, la routine de couple ne vous rebute pas mais tendrait plutôt à vous rassurer. Mais de l'autre, vous aimeriez progresser ensemble, élaborer et mettre en œuvre des projets communs. Dans certains domaines, vous pensez collectif et dites spontanément « nous », tandis que dans d'autres, vous parlez de votre partenaire en faisant bien apparaître vos différences. Au fond, vous êtes assez sûr(e) de votre engagement, mais vous restez conscient(e) que bien des dangers peuvent menacer l'harmonie de votre couple, et que, malgré vos efforts, vous n'avez guère d'influence sur ces derniers. L'inconvénient de votre posture, c'est qu'elle vous maintient dans une permanente hésitation et ne facilite pas vos décisions de couple. L'avantage, c'est votre propre constance : vous ne laissez pas les habitudes laminer votre fougue, recréer des moments heureux avec votre partenaire ne vous lasse jamais mais vous apaise et vous permet d'exprimer votre amour. Pour rendre votre couple plus solide, vous avez besoin de faire ensemble des découvertes, de vous donner des projets stimulants, et de maintenir le dialogue.

Vous obtenez de 15 à 22 points

Votre couple se fonde sur des valeurs telles que le respect mutuel, l'engagement, le projet. Il vous arrive cependant d'actualiser votre pacte de couple : fermer les yeux sur des détails sans importance, écouter l'avis de votre partenaire même si vous n'êtes pas d'accord, discuter calmement, expli-

quer au lieu de chercher à imposer. Sur le plan des sentiments, vous n'avez rien à craindre, votre attachement est réel, même si de temps en temps il y a des heurts. Parfois, vous ressentez la nécessité de prendre un peu de distance, la routine vous pèse et vous avez envie de changer certaines de vos habitudes. Vous faites confiance à votre partenaire, et au fond vous ne remettez pas en question votre couple, mais vous redoutez par-dessus tout l'ennui. Les bons moments sont liés à la découverte, à la nouveauté plus qu'aux bonnes vieilles recettes, c'est pourquoi votre couple est ouvert sur le monde extérieur sans pour autant se montrer trop influençable par les modes et autres tendances. Vous dites plus souvent « nous » pour parler de vous deux que « je » et « elle » (« lui ») car vous partagez de nombreux points communs et que vous êtes d'accord sur l'essentiel. L'inconvénient c'est que, pour vous, rien n'est jamais acquis définitivement, vous devez donc être vigilant(e) et préserver votre couple sans pour autant adopter une posture de repli sur un égoïsme à deux. L'avantage de votre posture de couple, c'est la souplesse d'adaptation et la réactivité face aux difficultés. Cultiver le souvenir des bons moments ajouterait une touche de plaisir.

Vous obtenez de 23 à 30 points

Votre couple se fonde à la fois sur des sentiments intenses et sur des valeurs puissantes : intégrité, respect, engagement. Vous portez ensemble un regard positif vers l'avenir car vous avez des projets et que vous unissez vos forces pour les faire aboutir. Vous savez l'un comme l'autre oublier les mauvais souvenirs et ménager vos susceptibilités. Pas question de s'embarrasser l'esprit avec des détails, de faire des reproches mesquins, quand vous n'êtes pas d'accord, vous le dites et vous discutez sans que cela remette en question votre entente et vos sentiments. Vous ne prenez jamais de décision importante à la place de votre partenaire et vous avez l'un et l'autre la certitude d'avoir fait le bon choix, d'avoir eu beaucoup de chance de vous rencontrer. L'opinion des autres ne vous tracasse pas, mais vous les savez un peu envieux de votre bonheur car vous êtes capables de vous investir avec succès dans des projets communs, et d'entretenir vos sentiments au fil du temps malgré les épreuves que traverse parfois votre couple. Vous pensez presque toujours « nous » au lieu de « je » et

« il » (« elle »), et vous êtes pleinement conscient(e) de former un véritable couple. Vous ne voyez pas le temps passer, vous vous sentez très bien ensemble. Vous savez cultiver l'art de vivre ensemble, les bons souvenirs, les joies simples, la tendresse mais aussi le désir. Le seul inconvénient de votre posture de couple, c'est qu'elle semble « trop » parfaite vue de l'extérieur. Les avantages sont multiples et vous réalisez à quel point une telle ressource mérite vos efforts, car valeurs et sentiments, s'ils sont indispensables pour réussir son couple, n'auraient pas de sens en dehors d'une volonté partagée d'y arriver.

Les habitudes

Bonnes ou moins bonnes, la vie à deux offre de nombreuses possibilités de prendre des habitudes. Il suffit parfois de quelques détails pour qu'un moment ou un lieu agréable, une heureuse surprise, un lieu convivial devienne une sorte de référence qui entraîne ensuite une habitude. La construction d'habitudes fait partie du fonctionnement du couple, participe de sa culture et jalonne son histoire. Tant que les habitudes restent légères et plaisantes, elles semblent naturelles et normales. Quand les habitudes deviennent des contraintes, les réunions de famille que l'on trouve interminables et où l'on doit prendre garde en permanence de ne vexer personne, les vacances au même endroit avec les mêmes personnes, les multiples et inutiles petites complications de la vie quotidienne, les rompre implique une prise de risque non négligeable. La crainte de se brouiller avec des proches, de froisser la susceptibilité ou les principes des parents mais aussi celle de se trouver privé de ses références font que, plus elles sont anciennes et relationnelles, et plus il est difficile de modifier ses habitudes.

Les routines qui n'impliquent que le couple s'installent aussi au fil du temps, les fêtes, les anniversaires, les sorties préférées ; elles paraissent plus souples sauf celles qui se justifient par des facteurs extérieurs influents : la norme, la mode, la représentation sociale du couple. Certains couples adoptent des habitudes qui leur permettent de donner d'eux-mêmes une image valorisée par leurs choix de consommation, leurs loisirs, la manière d'élever leurs enfants, et leurs relations intimes.

Les habitudes jouent donc un rôle important dans la vie du couple : elles privilégient des choix pour leur valeur pratique, ludique, économique, et représentent aussi une expression des sentiments et de l'attention portée à l'autre. Oublier de souhaiter l'anniversaire de son (sa) partenaire, c'est

déroger à une coutume, se soustraire à une sorte d'obligation à but affectif. Un tel oubli est alors compris comme une marque de désintérêt pour l'autre ou pour la relation. Avoir un choix précis de restaurants où l'on a ses habitudes, traduit les goûts et les attentes, mais parfois aussi les limites. Les habitudes sont des sortes de raccourcis qui permettent de faire le tri entre ce qui est utile ou non. On sait ce qui plaît ou déplaît à l'autre, ce qui n'est pas sans avantages puisque ces raccourcis évitent de faire des impairs, d'offrir des cadeaux qui ne font pas plaisir, d'organiser des sorties, d'effectuer des achats que l'on regrette ensuite. Les habitudes offrent aussi l'avantage d'éviter de chercher des idées nouvelles, il est bien plus facile de répéter la même chose, même si ce n'est pas entièrement satisfaisant. Les habitudes sont aussi des sortes de balises dans l'expérience, elles permettent de se repérer et de faire l'économie des essais et des erreurs propres à l'acte d'apprendre comme à la créativité.

Certains couples ont une tendance forte à créer des habitudes et à les respecter longtemps ensuite, chacun s'accommode alors de situations dont le seul mérite est d'être prévisibles. Les bonnes raisons ne manquent pas, ce qui fait défaut en revanche c'est la confiance en soi, la curiosité, et une certaine sérénité face aux imprévus. Prendre des habitudes représente une attitude de prudence, de responsabilité. Avoir peur de prendre des habitudes menace toute constance pour mener à bien un projet ou une relation en les privant du temps nécessaire à se déployer. Qui peut prétendre connaître quelqu'un qu'il n'a rencontré qu'une ou deux fois ? Le problème avec les habitudes ne consiste pas à leur attribuer une valeur, les bonnes d'un côté, les mauvaises de l'autre, mais bien plutôt de comprendre en quoi elles sont utiles, et à partir de quel seuil il est utile de les changer.

Le premier test s'intéresse à la quantité d'habitudes et aux contextes dans lesquels elles règnent. Le second explore la capacité à en changer facilement en mesurant le seuil de tolérance.

Test : Les habitudes de votre couple

Lisez les affirmations suivantes et choisissez « oui » si vous êtes tout à fait d'accord, d'accord ou plutôt d'accord. Choisissez « non » si vous n'êtes pas d'accord, complètement pas d'accord, ou plutôt pas d'accord ou bien encore si vous ne vous sentez pas concerné(e).

1. Tous les week-ends ou presque vous allez voir vos
parents ou ceux de votre compagnon (compagne). Oui ☐ Non ☐
2. À la maison, chacun assume des tâches bien
définies. Oui ☐ Non ☐
3. Vous invitez régulièrement les mêmes amis. Oui ☐ Non ☐
4. Vous fêtez l'anniversaire de votre rencontre. Oui ☐ Non ☐
5. Vous êtes fidèle à une marque dont vous êtes
satisfait. Oui ☐ Non ☐
6. Vous savez exactement quel cadeau lui fait plaisir. Oui ☐ Non ☐
7. Vous ne pas lui parlez pas de vos fantasmes
amoureux, car vous redoutez qu'elle (il) ne trouve
pas cela normal ou correct. Oui ☐ Non ☐

8. Quand vous sortez, vous allez presque toujours
•aux mêmes endroits. Oui ☐ Non ☐

9. Vous cultivez votre réseau relationnel. Oui ☐ Non ☐

10. Vous avez l'habitude de faire les corvées
•à dates fixes. Oui ☐ Non ☐

11. Vous faites vos courses chaque semaine
•le même jour. Oui ☐ Non ☐

12. Vous avez le même fournisseur d'accès à
•Internet depuis plusieurs années. Oui ☐ Non ☐

13. Vous allez depuis longtemps à la même salle
•de gym. Oui ☐ Non ☐

14. Vous êtes mal à l'aise quand vous faites
•quelque chose pour la première fois. Oui ☐ Non ☐

15. Tous les ans, vous envoyez des vœux à votre
•famille et celle de votre partenaire. Oui ☐ Non ☐

16. Vous fréquentez un café où vous retrouvez
•des ami(e)s. Oui ☐ Non ☐

17. Pour les achats importants, vous préférez aller
•chez un commerçant que vous connaissez. Oui ☐ Non ☐

18. Vous allez chez le même coiffeur depuis
•plusieurs années. Oui ☐ Non ☐

19. Vous détestez avoir affaire à un professionnel
•que vous ne connaissez pas et à qui il faut à
nouveau tout expliquer. Oui ☐ Non ☐

20. Vous prenez presque toujours le même
•itinéraire pour aller au travail. Oui ☐ Non ☐

21. Quand vous conduisez sa voiture, vous redoublez d'attention car vous n'êtes pas habitué(e) à ce véhicule. Oui ☐ Non ☐

22. En cuisine, vous faites rarement des recettes vraiment nouvelles. Oui ☐ Non ☐

23. Vous êtes prudent(e) quand il s'agit d'investir dans un nouveau projet. Oui ☐ Non ☐

24. Vous êtes abonné(e) à un journal ou une revue depuis plusieurs années. Oui ☐ Non ☐

Comptez vos « oui », chaque « oui » vaut 1 point, reportez-vous ensuite aux résultats ci-dessous.



Vos résultats

Nombre de oui : _____

Nombre de non : _____

Vous obtenez de 1 à 5 points

Vous n'avez pas beaucoup d'habitudes, et celles que vous avez peuvent changer sans poser trop de problèmes. Vous n'aimez pas les contraintes à titre personnel et encore moins en tant que couple. Quand vous prenez une habitude, c'est qu'elle présente un intérêt réel et ne s'avère pas trop pesante. Si, par exemple, vous devez accepter de trop longs délais pour avoir affaire à un professionnel auquel vous êtes habitué(e), ou parcourir une trop longue distance, vous n'hésitez pas à changer. Vous établissez une hiérarchie dans vos habitudes, et distinguez celles qui ont un avantage pratique, économique, de celles qui sont plus stratégiques, et celles enfin d'ordre affectif ou sentimental. Ces dernières sont parmi les plus stables,

elles vous renvoient à des choix personnels, à la sphère intime et à des contextes de votre vie où l'aspect d'épanouissement prédomine. D'une manière très générale, vous n'êtes pas très influençable durablement par les modes mais bien plutôt par de grands courants de pensée qui vous motivent pour adopter des comportements conformes à leurs exigences. Par exemple, si vous vous reconnaissez dans les mouvements « écolo », vous changez vos habitudes de consommation. Vous voulez toutefois rester maître du jeu, et ne vous laissez influencer que si vous êtes pleinement d'accord. Les habitudes vous apportent des avantages pratiques mais aucun sentiment de sécurité car vous ne craignez ni les imprévus, ni l'improvisation créative. Aux yeux des autres, votre couple apparaît comme original et quelque peu anticonformiste. L'inconvénient, c'est que vous devez assez souvent remettre en question votre organisation, vos routines. L'avantage, c'est que vous portez un regard critique sur votre expérience et que cela vous permet de ne pas rester prisonnier de la routine.

Vous obtenez de 6 à 11 points

Votre couple prend régulièrement des habitudes dans différents contextes mais certaines semblent difficiles à faire évoluer, encore plus à changer. Vous n'aimez pas beaucoup les obligations, mais vous préférez vous y soumettre plutôt que de prendre un risque : une mauvaise surprise, un imprévu, une fâcherie avec un parent ou une relation influente. Par exemple, vous acceptez l'invitation d'un collègue ou d'un proche en sachant bien que vous allez vous ennuyer, mais en faisant cela, vous répondez à son attente et vous conformez à l'image que vous voulez de donner de vous et de votre couple. Vos habitudes de consommation sont influencées par la mode bien que vous affirmiez le contraire voulant donner une image d'autonomie et d'originalité. Club sportif, restaurant, bonnes adresses et bons plans font partie de votre style de vie et deviennent vite des habitudes. À la maison, chacun connaît son rôle, remplace l'autre en cas de nécessité ; toutefois, dès que possible chacun reprend « sa place », et justifie ces habitudes par de bonnes raisons, par exemple, c'est presque toujours le même qui conduit les enfants à l'école, ou s'occupe des courses et de la cuisine. Quand un imprévu vous oblige à changer, vous faites alors

parfois d'intéressantes découvertes, mais il faut que leur intérêt soit vraiment puissant pour que cet événement devienne à son tour une référence puis remplace les anciennes routines. Quand, dans l'intimité, vous osez parfois innover, c'est toujours avec une grande prudence car vous craignez de mettre votre partenaire mal à l'aise. Aux yeux des autres vous jouez le rôle d'un couple moderne et bien ancré dans la tendance. L'inconvénient, c'est que vous hésitez parfois longtemps avant de changer une habitude. L'avantage, c'est que vous avez conscience des enjeux réels de vos choix, ce qui vous permet d'échapper aux habitudes devenues trop contraignantes.

Vous obtenez de 12 à 17 points

Votre couple a déjà de nombreuses habitudes dans presque tous les domaines et certaines sont tellement ancrées qu'il semble impossible de les faire bouger, notamment celles qui servent de règles du jeu pour les relations familiales. Vous et votre conjoint(e) avez pour habitude de vous conformer aux attentes de vos parents et des siens, même si au fond cela vous pèse. Vous faites beaucoup d'efforts pour ne pas avoir à changer. Par exemple, vous n'hésiteriez pas à payer au prix fort un produit ou un service que vous connaissez bien et dont vous êtes sûr(e) de la qualité. Vos opinions et prises de positions sont très solides, vous avez tendance à vous réclamer d'une personne de référence pour les justifier, et une fois que l'habitude est prise, il en faut vraiment beaucoup pour que vous cessiez de lui faire confiance. Au fond, vous avez une certaine méfiance vis-à-vis du monde extérieur et les habitudes de votre couple vous permettent de vous protéger. En effet, elles apportent des solutions rapides, faciles et rassurantes à des problèmes souvent complexes qui vous donnent un sentiment d'impuissance à les résoudre. D'une façon générale, vous défendez vos habitudes car elles vous évitent de vous « prendre la tête » et qu'elles vous semblent plus utiles que contraignantes dans la majorité des cas. Si un imprévu vient bousculer votre organisation, en apportant un solide contre-exemple, cela peut affecter certaines habitudes, notamment au niveau de la consommation. Mais si vous devez remplacer votre partenaire dans ses tâches habituelles, vous avez l'impression de ne pas arriver à vous en sortir et finalement, vous négligez ces tâches quitte à devoir assumer des reproches. Vos habitudes les plus

immuables sont fondées sur des expériences passées, dont certaines appartiennent à vos parents ou d'autres personnes qui ont été pour vous des références. Vous utilisez des recettes que votre mère vous a transmises, ou des stratégies qui ont fait leurs preuves depuis des générations. L'avantage, c'est que vous avez (presque) toujours une solution face à la plupart des difficultés ; l'inconvénient, c'est qu'elles ne répondent qu'imparfaitement aux problèmes posés car elles sont parfois trop décalées dans le temps.

Vous obtenez de 18 à 24 points

Toute la vie de votre couple est influencée par des habitudes dont vous n'arrivez pas à vous défaire. Cette situation n'est pas confortable car ni l'un ni l'autre n'ose exprimer ses attentes réelles et, à la place, joue un rôle, se conforme à un modèle, se réclame de « ce qui se fait » et de « ce qui ne se fait pas », sans mettre en doute ses certitudes. Si les habitudes ont du bon quand elles ne sont pas trop rigides, elles se révèlent fort contraignantes dans d'autres cas et cela peut aller jusqu'à un sentiment de ne plus être tout à fait maître de ses choix personnels. Obéir à la tradition, aux coutumes, répondre aux attentes de sa famille et de son groupe d'appartenance encadre la vie du couple dans un réseau d'habitudes qui affectent à la fois son comportement et ses pensées. Dans l'intimité, le souci d'être conforme domine. Dans tous les cas, l'inconnu est une source d'inquiétude, le monde extérieur apparaît menaçant et dangereux. Quand tout va bien, le couple évolue dans une sorte de cocon qui le met à l'abri de ces dangers, privilégie les choix connus et éprouvés de longue date, qu'il s'agisse de consommation ou d'autres décisions. Quand un imprévu empêche l'un de jouer son rôle, l'autre ne cherche pas à l'assumer à sa place, mais attend que la situation redevienne normale, habituelle en somme. Aux yeux des autres, ce couple est une sorte d'idéal, bien organisé, bien intégré dans son milieu, ayant des réponses et des certitudes dans tous (ou presque) les domaines. Vu de l'intérieur, ce couple est un peu comme une forteresse, on s'y sent protégé, mais on finit par manquer de place pour s'y épanouir. Il est cependant possible de dépoussiérer les vieilles habitudes en profitant d'une occasion qui crée une rupture : déménagement, mutation, arrivée d'un enfant, divorce d'un parent... Tout bien réfléchi, on a aussi le droit de préférer la sécurité du cocon.

Test : Mesurez votre seuil de tolérance aux habitudes

Lisez les situations suivantes et choisissez l'option qui correspond le mieux à ce que vous feriez en pareil cas.

1. Vous dînez dans l'un de vos restaurants favoris, mais vous êtes très déçu, vous avez attendu longtemps pour être servi et la cuisine est plus que médiocre.

- ☐ Vous essayez de leur trouver des excuses.
- ☐ Ce n'est pas bien grave, cela peut arriver, vous n'avez pas eu de chance voilà tout.
- ☒ Si cela devait recommencer, vous cesseriez d'être client.
- ☐ Vous décidez de ne jamais revenir dîner ici.

2. Votre partenaire pour la seconde fois vous oblige à recevoir sa mère pour une semaine.

- ☐ Vous comprenez que c'est important pour elle (lui) et ne faites pas de commentaires bien que cela vous agace de voir débarquer votre belle-mère.
- ☐ Cela n'arrive qu'une fois par an, vous en prenez votre parti.
- ☒ Vous lui expliquez calmement que vous ne voulez pas que sa mère prenne l'habitude de séjourner chez vous.
- ☐ Vous refusez car vous ne voulez pas que sa mère prenne l'habitude de séjourner chez vous.

3 Le dimanche matin, votre compagnon (compagne) veut faire la grasse
•matinée.

- ☐ C'est une habitude que vous ne voulez surtout pas changer.
- ☐ C'est une habitude que vous voudriez changer de temps en temps.
- ☒ Vous détestez l'idée d'être contraint(e) de rester au lit, même si, certaines fois, cela vous plaît aussi.
- ☒ Si vous avez envie de vous lever et d'aller faire autre chose, vous ne vous gênez pas.

4 Pour l'anniversaire de votre rencontre, il vous a offert des roses rouges.

- ☐ Comme la première fois que vous avez passé la soirée ensemble.
- ☐ C'est devenu si prévisible que cela vous lasse un peu, en même temps, cela vous fait plaisir.
- ☒ Vous lui expliquez avec délicatesse que vous aimeriez autre chose.
- ☒ Vous trouvez un prétexte pour faire autre chose ce jour-là.

5 C'est le jour de l'an, et comme d'habitude, vous allez déjeuner chez
•vos parents.

- ☐ Peut-être que si vous aviez le choix, vous préféreriez faire autre chose.
- ☐ Ils ont l'habitude de vous réunir ce jour-là, vous ne pouvez pas l'éviter, d'ailleurs quelque part, cela vous fait plaisir aussi.
- ☒ Vous pourriez commencer par dire que les beaux-parents sont vexés de ne pas vous voir ce jour-là.
- ☒ Vous allez leur annoncer gentiment que vous ne pouvez pas venir.

6 Cela fait maintenant quelques années que vous fréquentez le même
•club sportif.

- ☐ Oui, vous savez que ce n'est pas parfait, mais vous y êtes habitué et vous n'avez pas envie de changer.
- ☐ Dans l'ensemble vous ne vous en plaignez pas trop, et puis ils vous font un prix.

- ⊗. Vous n'attendez qu'un bon prétexte pour changer.
- ⊗. Vous terminez votre abonnement et vous changez, vous en avez plus qu'assez de voir les mêmes têtes.

7. Vous avez des cartes de fidélité.

- ⊖. Chez plusieurs commerçants.
- ⊗. Vous en avez trop, vous les oubliez.
- ⊗. Très peu, seulement dans les magasins où vous achetez très régulièrement.
- ⊗. Vous n'en voulez pas, c'est un stratagème pour vous obliger à toujours acheter chez le même commerçant.

8. Vous recevez une proposition intéressante pour changer d'opérateur de téléphonie mobile.

- ⊖. Vous refusez car vous craignez que cela vous complique les choses par rapport à vos habitudes.
- ⊗. Vous êtes tenté, mais compte tenu de vos avantages de fidélité chez votre opérateur actuel, vous refusez.
- ⊗. Vous étudiez chaque offre et prenez votre décision ensuite.
- ⊗. Vous changez sans hésiter si la proposition vous semble intéressante.

9. Votre comptable vous envoie une note qui annonce une augmentation de ses tarifs.

- ⊖. Tout augmente de toute façon, ce serait pareil avec un autre, vous n'allez pas en changer pour autant.
- ⊗. Cela vous contrarie, vous le lui dites avec prudence mais ne changez pas.
- ⊗. Vous êtes mécontent et le menacez de changer de prestataire s'il ne vous fait pas un prix compte tenu de votre fidélité.
- ⊗. Vous exigez un forfait tout compris, et s'il refuse, vous le quittez.

10. Vous recevez à dîner pour la première fois des gens que vous avez rencontrés au cours d'un week-end et avec qui vous avez sympathisé.

- ☐ Vous êtes plutôt inquiet(e) car vous réalisez que vous ne les connaissez pas bien.
- ☐ Vous êtes un peu préoccupé(e) car vous ne connaissez pas bien leurs habitudes et leurs goûts.
- ☒ Vous ferez un repas très classique qui en principe plaît à tout le monde.
- ☒ Vous leur téléphonez pour savoir ce qu'ils aiment et vous vous organisez.

11. Vous avez bénéficié d'un relooking, et tout votre entourage approuve. Pourtant, moins d'une semaine après vous retrouvez vos tenues habituelles.

- ☐ Quand vous vous regardez, vous êtes content, mais vous ne vous reconnaissez pas.
- ☐ Cela vous demande trop d'efforts pour entretenir ce nouveau look.
- ☒ Vous tiendrez compte de ces conseils quand vous aurez vraiment besoin de plaire.
- ☒ Vous prenez conscience qu'il va falloir inventer la vie qui va avec, et vous rejetez cette idée, rien ne vaut le naturel.

12. Vous allez toujours au même endroit pour faire vos courses.

- ☐ Oui, vous avez l'habitude et vous savez où trouver ce que vous cherchez.
- ☐ Oui, c'est ce qu'il y a de plus pratique pour vous.
- ☒ Pas toujours, tout dépend de ce que vous cherchez.
- ☒ Vous faites les courses là où ça vous arrange, et quand vous en avez besoin.



Vos résultats

Nombre de 

Nombre de 

Nombre de 

Nombre de 

Vous obtenez une majorité de réponses

Le seuil à partir duquel une habitude devient trop contraignante est très élevé, il vous en faut beaucoup avant de changer ou faire autrement et vous préférez supporter quelques inconvénients plutôt que de chercher ailleurs une meilleure solution, ou une réponse mieux adaptée à vos attentes. Vous avez beaucoup d'habitudes et vous y tenez. Quand vous êtes déçu ou mécontent, vous avez tendance à chercher des explications plutôt que de changer vos habitudes, vous ne le faites que si vous y êtes contraint. Ces routines vous rassurent, en les répétant, cela vous permet de penser à autre chose, surtout quand il s'agit d'effectuer des activités peu gratifiantes. Au fond, vous n'aimez pas reconnaître que vous avez fait une erreur, ce serait une marque de faiblesse ce qui, à vos yeux est tout à fait inacceptable. La fidélité à la tradition vous semble une valeur sûre que vous défendez dans vos choix et vos comportements. Vous n'aimez ni les imprévus, ni les situations que vous ne maîtrisez pas, ce qui est contradictoire avec un certain degré de résignation qui apparaît quand vous dites : « Que voulez-vous, on n'y peut rien ! », « C'est comme ça », « J'ai toujours fait comme ça, ce n'est pas aujourd'hui que je vais changer ». L'inconvénient de votre tendance, c'est que vous pouvez supporter très longtemps des situations désagréables dans lesquelles vous vous créez un réseau serré d'obligations et de contraintes. L'avantage, c'est que vous êtes très fidèle à la fois à vos habitudes, et à la manière de satisfaire vos attentes. Pas question d'emprunter des chemins de traverse, vous êtes fiable et très prévisible, ce qu'apprécie beaucoup votre entourage.

Vous obtenez une majorité de réponses ☹

Votre seuil pour changer une habitude est élevé : avant de changer, vous trouvez de multiples bonnes raisons pour justifier la situation présente comme si vous deviez vous prouver que finalement, vous aviez choisi la seule solution vraiment correcte par rapport à la situation. Vous avez des habitudes dans la plupart des contextes de votre vie et vous y tenez. En cas de mauvaise surprise, il en faut beaucoup avant que vous doutiez de votre choix. Vous préférez rendre responsable votre interlocuteur plutôt que d'invoquer la conjoncture ou d'autres événements extérieurs. Par exemple, un mauvais repas dans un restaurant où vous êtes habitué, c'est un manque de professionnalisme du responsable, cela ne vient pas de la mauvaise qualité des ingrédients, ni d'un four tombé en panne et encore moins de votre propre attitude qui a préféré ignorer les défauts plutôt que de changer d'établissement... Au fond, vous cherchez toujours une explication plausible et rationnelle pour justifier vos habitudes, et si vous n'en trouvez pas, vous envisagez un changement. Certes, vous n'aimez pas reconnaître vos erreurs d'appréciation, mais au lieu de prendre une attitude de résignation, vous choisissez plutôt la critique d'un « système » qui cherche à rendre les gens fidèles et obéissants, notamment dans leurs habitudes de consommation. L'inconvénient de votre posture, c'est que vous restez souvent coincé longtemps dans des routines de crainte d'avoir à affronter des difficultés insurmontables si vous en changiez. L'avantage, c'est que vous pouvez commencer à prendre un peu de recul vis-à-vis de vos habitudes et mieux vous préparer ainsi à les faire évoluer. Un autre avantage majeur, c'est que vous êtes capable d'examiner longuement et avec une grande précision le pour et le contre d'une situation, même fortement ancrée dans vos habitudes.

Vous obtenez une majorité de réponses 😊

Votre seuil de changement de vos habitudes est toujours accessible, et vous préférez subir les désagréments d'un changement plutôt que d'endurer des habitudes devenues trop contraignantes. Quand une expérience négative vient perturber vos habitudes, cela vous fait immédiatement douter de

leur utilité réelle, et vous vous mettez alors en quête d'une meilleure alternative. Quand vous ne retrouvez ni la qualité relationnelle ni la compétence d'un professionnel auquel vous êtes habitué, vous ne cherchez pas longtemps des explications et préférez trouver quelqu'un d'autre qui saura mieux répondre à vos attentes. Même en famille, vous êtes capable d'agir pour alléger les contraintes familiales, et choisir la sincérité plutôt que l'hypocrisie des habitudes auxquelles on se soumet pour « faire comme tout le monde », ou « parce que cela se fait », ou encore « parce qu'il ne faut vexer personne ». Au fond, vous voulez être en accord avec vous-même et ne concéder aux habitudes qu'une place restreinte essentiellement utile, qui vous permette de gagner du temps. Vous n'aimez pas vous sentir contraint ; autant, vous pouvez faire preuve d'un immense dévouement à une cause ou une personne qui vous est chère quand rien ne vous y oblige, autant vous rechignez à vous plier à une habitude ou une tradition que vous n'avez pas choisie. L'inconvénient, c'est que vous passez parfois aux yeux des autres pour quelqu'un d'un peu rude, qui ne mâche pas ses mots et ne craint pas de s'opposer ; l'autre inconvénient, c'est que votre attitude vous complique parfois un peu les choses. L'avantage, c'est que vous savez résister au confort apparent des routines et que vous n'hésitez jamais à remettre en cause une habitude dès qu'elle devient pesante ou vous donne le sentiment de refaire toujours la même chose. Ceux qui prennent le temps de vous découvrir et de vous connaître apprécient votre franchise et votre créativité.

Vous obtenez une majorité de réponses ➤

Vous détestez absolument les habitudes et n'en prenez que très peu pour une durée très limitée. Votre seuil pour le changement est donc toujours en alerte et vous êtes prêt à essayer une alternative plus intéressante. Dès qu'une habitude s'installe, vous avez l'impression de stagner, de vous répéter, de cesser de progresser. Dans votre représentation du monde, les habitudes sont perçues de façon péjorative, ce sont toujours de « petites » habitudes, caractéristiques selon vous des personnes ayant leur avenir derrière elles, ou bien encore de ceux qui se drapent frileusement dans un cocon de contraintes réduisant leur autonomie à la taille d'une maison de poupée.

Il vous arrive qu'après avoir répété une seule fois la même expérience et sans que celle-ci ait été désagréable, vous rejetiez l'idée même de recommencer. Vous aimez la nouveauté, les imprévus qui, pour vous, révèlent des opportunités intéressantes. Vous détestez l'ennui et vous avez « vite fait le tour » d'une situation ou d'une personne ; c'est pourquoi il vous faut changer souvent pour avoir toujours la sensation de vivre avec intensité. Au fond, vous êtes très exigeant vis-à-vis de tout ce qui se présente : projets, situations, personnes. Vous êtes prêt à vous investir à fond mais pas à persévérer si les premiers résultats ne sont pas à la hauteur de vos espérances. L'inconvénient, c'est que vous dépensez beaucoup d'énergie à lutter contre l'idée même de prendre des habitudes, vous vous compliquez souvent la vie car vous mettez un point d'honneur à toujours être à la pointe de la nouveauté, et vous vous interdisez faute de temps et d'opiniâtreté d'exploiter complètement une expérience même intéressante ou agréable. L'avantage, c'est que l'on ne s'ennuie jamais avec vous. En effet, votre présence stimule l'imagination des autres mais les place parfois dans une posture un peu inconfortable face à votre soif de connaître et votre désir de vivre intensément.

La dépendance amoureuse

Dans la littérature ou le cinéma, la passion amoureuse exclusive domine le paysage. Si l'amour n'est pas « fou », alors est-ce encore de l'amour ? Les métaphores cataclysmiques renforcent la puissance de la passion quand elles évoquent le « torrent » des larmes, les « ouragans » qui vous « terrassent », la « vague » des émotions qui vous « submerge »... La passion s'empare de l'amoureux (se) qui désormais agit sous son emprise, la dépendance s'installe. Quand on aime, on recherche spontanément la présence de l'être aimé, on vit plus intensément à ses côtés dans le partage sensuel et sentimental de la fusion, bref on ne peut plus se passer de l'autre... L'amour serait-il donc une maladie ? « L'amour, c'est offrir à quelqu'un qui n'en veut pas quelque chose que l'on n'a pas », prétendait Jacques Lacan. Cette affirmation donne à l'amour une dimension quelque peu ironique qui accentue le côté douloureux de l'absence de partage. Dans cette perspective, tout attachement amoureux pourrait devenir suspect aux yeux du psy, et l'on retiendra la supposée dangerosité de l'amour, que ne dément d'ailleurs pas la culture populaire...

Quand *dépendance* signifie *addiction*, le terme désigne précisément des comportements pathologiques associés à l'usage de drogues. Aujourd'hui, on parle aussi de dépendance envers les jeux dits de hasard, ou les jeux vidéo, le sport, et bien entendu envers l'amour et le sexe. Cela signifie-t-il qu'il existe de nouvelles dépendances ? Probablement pas, seulement qu'évolue le vocabulaire qui les décrit.

La chimie de l'amour existe bel et bien et des études scientifiques ont montré que l'état amoureux se caractérise par un afflux important de PEA (phényléthylamine). Il s'agit d'une hormone naturelle produite par l'organisme ; elle appartient à la classe des amphétamines et produit des effets voisins : hyperactivité, perte d'appétit, réduction du besoin de sommeil. C'est l'action de cette hormone qui donne la sensation de vivre plus intensément, de se sentir plus réactif, d'avoir le moral et le désir au beau fixe.

Ce n'est pas tout : la présence importante de PEA stimule la production de dopamine, un neuromédiateur impliqué dans les comportements de satisfaction des besoins, dans le désir sexuel et la recherche du plaisir. On sait aussi que la dopamine joue un rôle de « récompense », dans l'activité sexuelle : on éprouve une sensation euphorique et l'envie de répéter l'expérience pour retrouver ce délectable effet. Quand on est amoureux, on voudrait être tout le temps près de l'être aimé, et nager dans le bonheur.

On comprend qu'on puisse devenir « accro » dans ces conditions. Une dépendance amoureuse peut s'installer, et si l'être aimé ne répond plus aux attentes, son (sa) partenaire se trouve en manque ; en cas de rupture, c'est le chagrin d'amour. Certains « accros », voyant diminuer les sensations, s'engagent alors dans une quête permanente pour retrouver ces sensations auprès d'un(e) autre. La frontière entre l'amour et la dépendance n'apparaît pas toujours très clairement, d'autant que la relation amoureuse débute par une phase d'émerveillement qui modifie du même coup notre lecture du monde comme celle de notre propre expérience. Comment faire la différence entre passion amoureuse et dépendance ? Il n'y a que notre expérience personnelle, l'exploration de nos sentiments qui puisse établir cette distinction. Comprendre la passion amoureuse comme une addiction, c'est la réduire brutalement à des aspects pathologiques insuffisants pour en rendre compte, mais n'est-ce pas un moyen assez banal que le fait de minimiser les expériences qui échappent à notre contrôle ?

On imagine à tort que l'autre porte en lui la solution de nos problèmes et on attend qu'il nous renvoie une belle image, au moins aussi belle que celle qu'on lui attribue. Cette attente va trouver dans le comportement de l'être aimé toutes les réponses souhaitées et dès que commencent à s'installer des rites de couple, se muer en dépendance. Tout se passe alors comme si le bonheur de l'un dépendait totalement de l'autre. Or, cette situation

crée un climat de communication bien particulier où celui (ou celle) dont dépend l'autre se trouve obligé(e) d'assumer un rôle qu'il n'a pas toujours délibérément choisi. Peut-on se prémunir contre la dépendance amoureuse ? Tout se joue au cours de nos premiers apprentissages socio-affectifs qui contribuent à la construction de soi. Les modèles de communication présents dans la relation aux parents se transposent fréquemment dans celles établies à l'âge adulte, soit à l'identique, soit à l'inverse et dans des proportions variées. Personne ne sort indemne de son enfance mais enrichi de forces et de fragilités associées. Ceci explique en partie les stratégies que l'on utilise pour se rassurer, se faire aimer et exprimer son amour.

La dépendance amoureuse reflète une peur, un sentiment de solitude, d'inachevé. Celui qui la vit sombre rapidement dans l'inquiétude permanente : dès que l'être aimé ne répond pas comme souhaité, il s'inquiète, ressasse en permanence des scénarios où il finit abandonné parce que l'autre a refusé son amour. Il se montre envahissant, exclusif, jaloux, la vie à deux devient un enfer et, si survient la rupture, elle est toujours tragique.

Le test suivant mesure la tendance à devenir dépendant de l'être aimé. Il faut cependant savoir que les amours débutantes sont souvent passionnées, empreintes de fougue et d'ardeur, le sentiment d'avoir intensément besoin de l'autre est tout à fait naturel.

Le second test mesure l'autonomie : on peut aimer sincèrement sans pour autant y renoncer, la constance et les sentiments s'accommodent et s'épanouissent mieux quand chacun se sent libre de ses choix.

Test : Êtes-vous dépendant de votre partenaire ?

Lisez les affirmations suivantes et choisissez « oui » si vous êtes tout à fait d'accord, d'accord ou plutôt d'accord. Choisissez « non » si vous n'êtes pas d'accord, complètement pas d'accord, ou plutôt pas d'accord ou bien encore que vous ne vous sentez pas concerné(e).

1. Vous ne prenez aucune décision sans penser
à elle (lui). Oui ☐ Non ☐
2. Vous lui envoyez des textos plusieurs fois par jour. Oui ☐ Non ☐
3. Si vous le (la) contrariez involontairement, cela
vous fait beaucoup de peine. Oui ☐ Non ☐
4. Même absent pour quelques heures, il (elle)
vous manque. Oui ☐ Non ☐
5. S'il (elle) a des soucis, cela vous tracasse aussi. Oui ☐ Non ☐
6. Vous vous sentez comme un peu perdu sans
elle (lui). Oui ☐ Non ☐

7 Vous vous sentez prêt(e) à faire des folies pour
•lui plaire. Oui ☐ Non ☐

8 Vous ne supporteriez pas qu'il (elle) parte sans vous
•en week-end. Oui ☐ Non ☐

9 Votre partenaire, c'est ce qu'il y a de plus précieux
•dans votre vie. Oui ☐ Non ☐

10 Il (elle) peut tout vous demander, vous ne
•refuserez jamais. Oui ☐ Non ☐

11 •Vous vous sentez nul(le) sans elle (lui). Oui ☐ Non ☐

12 •Votre partenaire vous donne confiance en vous. Oui ☐ Non ☐

13 Si elle (il) voulait rompre, vous le (la) supplieriez
•de ne pas vous quitter. Oui ☐ Non ☐

14 Il (elle) est parfois injuste envers vous mais vous
•lui pardonnez tout au nom de votre amour. Oui ☐ Non ☐

15 Quand il (elle) est heureux (se), cela vous emplit
•de bonheur. Oui ☐ Non ☐

16 Quand un(e) autre la (le) regarde, cela vous rend
•jaloux (se). Oui ☐ Non ☐

17 •Vous avez promis de ne jamais le (la) tromper. Oui ☐ Non ☐

18 Vous êtes certain(e) que votre partenaire a
•du pouvoir sur vous. Oui ☐ Non ☐

19 Vous pensez que s'il (elle) vous quittait, vous ne
•pourriez jamais vivre un autre amour. Oui ☐ Non ☐

20. Si quelqu'un vous dit du mal de votre partenaire,
vous ne le croirez pas. Oui ☐ Non ☐

21. Quand votre amoureux (se) n'est pas gentil (le),
vous supportez sans protester de crainte
qu'il (elle) ne parte. Oui ☐ Non ☐

22. Quand il (elle) est absent(e) vous aimez toucher
des vêtements qu'il (elle) a portés. Oui ☐ Non ☐

23. La nuit, il vous arrive de rêver d'elle (de lui). Oui ☐ Non ☐

24. Rien n'est trop beau pour votre partenaire. Oui ☐ Non ☐

25. Vous n'êtes jamais plus heureux (se) que dans
ses bras. Oui ☐ Non ☐

Faites le compte de vos réponses « oui » et attribuez 1 point à chacune,
reportez-vous ensuite aux résultats.



Vos résultats

Nombre de oui : _____

Nombre de non : _____

Vous obtenez de 1 à 5 points

Vous l'aimez mais vous êtes raisonnable et, même si vous ressentez le besoin d'être près de lui (elle), vous ne l'exprimez pas et vous vous efforcez de chasser cette pensée de votre esprit. Vous êtes aussi un être pudique qui n'aime pas se dévoiler de crainte de montrer ses failles, et surtout de

mettre l'être aimé mal à l'aise. Vous évitez d'exprimer votre amour autrement que par des actes, vous ne lui dites presque jamais qu'il (elle) vous manque par peur d'être moqué(e), mal compris(e) et parce que vous tenez à respecter sa liberté. Vous pensez qu'une relation trop fusionnelle serait à la limite étouffante et finirait par venir à bout de votre amour devenu alors trop contraignant. Vous tenez à votre liberté, vous n'aimez guère les habitudes et vous ne voulez pas tisser autour de votre partenaire un piège d'obligations même si des sentiments réels vous animent. Au fond, vous détestez l'idée d'être en manque, quel que soit l'objet de la dépendance. L'inconvénient de cette posture, c'est que votre respect de l'être aimé passe parfois pour de la froideur ou de l'indifférence ; cela l'incite à vous pousser à bout dans le but de vous faire réagir mais cela ne fait que vous inciter à prendre vos distances. L'avantage de votre tendance, c'est le sentiment d'autonomie et de liberté : pour vous comme pour votre partenaire, tout se passe comme si votre amour était un choix délibéré et renouvelé librement.

Vous obtenez de 6 à 11 points

Vous êtes amoureux (se) et ne doutez pas de vos sentiments mais vous ne voulez pas trop les écouter car vous redoutez de vous faire piéger et voulez protéger votre liberté. Quand vous éprouvez un attachement que vous jugez trop intense, cela vous alerte et vous interpelle, c'est alors que vous essayez d'y voir plus clair et d'avoir la certitude de faire le bon choix. Vous n'aimez pas que l'on vous impose des contraintes et vous vous efforcez de ne pas le faire avec les autres et surtout pas avec votre partenaire. Même si vous êtes inquiet (inquiète) et qu'il (elle) vous manque, vous ne l'exprimez que faiblement en regard de ce que vous ressentez. Vous n'avez aucune envie de dévoiler vos faiblesses en parlant du besoin de sa présence. Votre modèle pour le couple amoureux, c'est celui qui réunit des êtres différents, autonomes et qui se retrouvent dans un projet commun, un partage de sentiments, d'idées, de passions. Même si de temps en temps, vous êtes tenté(e) par l'image du couple fusionnel, vous êtes parfaitement conscient(e) que cela ne convient pas à votre personnalité et qu'à la limite, cela vous ferait fuir si c'était là le rêve de l'être aimé. Au fond, votre valeur fondatrice,

c'est le respect qui passe par une bonne connaissance de soi, une écoute attentive de l'autre et le sens des limites à ne pas franchir sous peine d'y perdre votre amour. L'inconvénient de votre tendance, c'est que l'on vous trouve un peu « intello », peut-être pas assez sensuel(le). Votre partenaire comme tous ceux qui vous connaissent bien savent qu'il n'en est rien et apprécient votre disponibilité, votre ouverture d'esprit et votre tolérance, autant d'avantages que vous déployez quand vous êtes amoureux(se).

Vous obtenez de 12 à 17 points

Quand vous aimez, ce n'est pas à moitié ! Vous faites passer son plaisir avant le vôtre et vous êtes prêt(e) à sacrifier beaucoup pour le (la) rendre heureux(se). Vous pourriez bien vous retrouver en situation de dépendance amoureuse tant la vie vous semble vraiment beaucoup plus intense auprès de votre amoureux (se). C'est un peu comme si toutes vos expériences prenaient une nouvelle saveur que sa présence rend particulièrement délicate. Vous lui dites que vous l'aimez et qu'il (elle) vous manque quand il (elle) s'éloigne de vous. La crainte de vous dévoiler passe au second plan car ce qui compte vraiment, c'est d'exprimer vos sentiments. Vous ne vous perdez pas en réflexions et autres raisonnements ; au contraire, vous vous laissez porter sur la vague de vos émotions. Avec votre partenaire, vous vous sentez capable de faire face à toutes les difficultés, chose qui semblait hors de portée avant. Vous êtes conscient(e) que cet amour est précieux et que vous devez faire des efforts pour le protéger à la fois des dangers venus de l'extérieur, et de ceux qui pourraient naître de malentendus, de non-dits, de petites déceptions. Votre partenaire pourrait vous rendre jaloux(se), bien que vous fassiez de votre mieux pour ne pas le laisser voir. L'amour fusionnel, vous en rêvez tout en sachant qu'il pourrait bien être inaccessible et à terme pernicieux. L'inconvénient de votre posture, c'est que vous manquez parfois un peu de recul par rapport à vos choix et vos ressentis, mais les avantages sont nombreux et très positifs : la sincérité, l'engagement, la capacité à exprimer vos sentiments. Près de vous, votre partenaire se sent véritablement aimé(e), et sur tous les plans car votre amour est global, enveloppant et authentique.

Vous obtenez de 18 à 25 points

Aucun doute, vous vivez votre amour à l'extrême, vos sentiments dépassent en intensité tout ce que vous aviez connu avant. Aussi, les moments de bonheur avoisinent la pure extase, vous les considérez comme la meilleure chose qui puisse vous arriver. Mais, à l'évidence, vous êtes tourmenté(e) à l'idée de le (la) perdre. Vous êtes souvent inquiet (inquiète) quand il (elle) est absent(e), ou quand il (elle) vous fait attendre à un rendez-vous, vous avez même un peu tendance à le (la) harceler de messages, de questions et autres demandes qui expriment votre attente et le besoin irrépressible de sa présence. L'amour vous fait vivre plus forts et plus vrais les moments de bonheur et les expériences désagréables. Il vous arrive de faire un drame pour de petits détails, vous lui demandez souvent de vous donner des preuves d'amour, paroles, messages, attentions. Vous ne faites pas un pas sans penser à elle (lui), vous lui apportez souvent de petits cadeaux et vous vous ruinez pour lui en offrir de somptueux même si cela met vos finances en péril, ; rien n'est trop beau pour votre partenaire. Vous le (la) surveillez quand même du coin de l'œil, même si vous affirmez que vous lui faites confiance, car vous redoutez par-dessus tout qu'il (elle) soit attiré(e) par d'autres, et que sa fidélité soit menacée. Vous ne cachez pas votre jalousie, à quoi bon d'ailleurs puisqu'elle est si évidente ? Vous ne rêvez pas d'un amour fusionnel, vous faites tout ce qu'il faut pour le vivre. Au fond, vous manquez de confiance en vous et vous croyez que l'être aimé est en mesure de pallier ce manque ; c'est pourquoi, votre attachement n'est autre qu'une forme de dépendance. L'inconvénient de votre posture, ce sont évidemment ses excès, mais vivre aussi intensément ses sentiments est aussi le privilège des êtres passionnés qui vont jusqu'au bout de leur amour.

Test : Amour et autonomie, comment les conciliez-vous ?

Lisez les affirmations suivantes et choisissez « oui » si vous êtes tout à fait d'accord, d'accord ou plutôt d'accord. Choisissez « non » si vous n'êtes pas d'accord, complètement pas d'accord, ou plutôt pas d'accord ou bien encore que vous ne vous sentez pas concerné(e).

1. Il vous arrive de sortir avec vos copains (copines)
 • sans elle (lui). Oui ☐ Non ☐
2. Sur certains sujets, vous n'êtes pas du même avis. Oui ☐ Non ☐
3. Elle (il) a des amis que vous ne connaissez pas. Oui ☐ Non ☐
4. Vous ne cherchez pas à vérifier son emploi
 • du temps. Oui ☐ Non ☐
5. Vous ne changez pas de tenue, même s'il (elle)
 • n'aime pas ce que vous portez. Oui ☐ Non ☐
6. Vous ne l'obligez pas à rendre visite à vos parents. Oui ☐ Non ☐

7. Vous êtes capable de vous débrouiller sans lui (elle). Oui ☐ Non ☐

8. S'il (elle) vous pose trop de questions, cela ne vous plaît pas du tout. Oui ☐ Non ☐

9. Il (elle) ne vous contraint jamais à faire quelque chose que vous n'aimez pas. Oui ☐ Non ☐

10. Il (elle) n'apprécie pas tellement votre famille, c'est son droit après tout ; vous respectez. Oui ☐ Non ☐

11. Il (elle) va au cinéma sans vous. Oui ☐ Non ☐

12. Vous avez des secrets. Oui ☐ Non ☐

13. De temps en temps vous partez en vacances chacun de votre côté, c'est si bon de se retrouver. Oui ☐ Non ☐

14. Vous respectez ses choix personnels même si vous n'êtes pas d'accord. Oui ☐ Non ☐

15. Vous ne décidez ensemble que des choses importantes. Oui ☐ Non ☐

16. Vous acceptez que votre partenaire ait un animal de compagnie, mais vous ne vous en occupez pas. Oui ☐ Non ☐

17. Vous ne lui posez pas de questions s'il (elle) est en retard. Oui ☐ Non ☐

18. Vous détestez qu'il (elle) vous envoie trop de textos quand vous êtes au travail. Oui ☐ Non ☐

19. Il (elle) part souvent en déplacement pour son travail, il (elle) vous manque, mais tout bien réfléchi, cela vous arrange ! Oui ☐ Non ☐

20. Vous l'encouragez dans ses ambitions professionnelles.

Oui ☐ Non ☐

Faites le compte de vos réponses « oui » et attribuez 1 point à chacune, reportez-vous ensuite aux résultats.



Vos résultats

Nombre de oui : _ _ _ _ _

Nombre de non : _ _ _ _ _

Vous obtenez de 1 à 4 points

Vous vous sentez obligé(e) de respecter le besoin de liberté de votre partenaire bien que cela vous embarrasse et parfois même vous fasse souffrir. Vous lui faites confiance mais vous le (la) trouvez un peu trop personnel(le) et il vous arrive de lui faire des reproches. Vous éprouvez un certain sentiment de culpabilité quand vous agissez ainsi et votre partenaire déteste se sentir épié(e), voire soupçonné(e). Vous avez beau vous raisonner, vous avez du mal à accepter qu'elle (il) ait une vie personnelle en dehors de votre couple. Quand vous n'êtes pas de son avis, vous avez tendance à penser que c'est elle (lui) qui a raison et que vous devez abandonner, d'ailleurs, vous le faites souvent pensant ainsi lui faire plaisir. Au fond, vous manquez un peu de confiance en vous et votre modèle de référence pour le couple est un peu trop fusionnel pour accepter que chacun soit autonome. D'ailleurs, que feriez-vous de cette liberté ? Vous pratiquez volontiers la transparence, pour exprimer votre total engagement, mais aussi parce que, secrètement, vous aimeriez que ce soit réciproque. L'inconvénient de votre tendance, c'est que votre partenaire se sent obligé(e) de faire attention à ses faits et gestes pour ne pas vous faire de peine et il lui arrive parfois de vous cacher des choses, non pas parce qu'il (elle) est infidèle, mais pour avoir la paix, éviter vos reproches. L'avantage de votre tendance, c'est la fidélité, le

dévouement absolu à la cause de votre partenaire qui le sait et l'apprécie beaucoup.

Vous obtenez de 5 à 9 points

Vous respectez l'indépendance de votre partenaire, mais de temps en temps, vous trouvez qu'il (elle) exagère. Vous lui reprochez d'être trop personnel(le) et de ne pas faire assez attention à vous. De votre côté, vous aimez votre liberté et vous ne voulez pas avoir à rendre compte de tous vos faits et gestes. Toute la difficulté de votre couple consiste à garder l'équilibre parce que vous semblez l'un et l'autre avoir des souhaits quelque peu contradictoires. D'un côté vous voudriez que votre partenaire montre davantage de signes d'attachement et de fidélité ; de l'autre, vous tenez à ce qu'il (elle) vous laisse tranquille, ne pose pas trop de questions et que sa présence soit toujours légère et agréable. Au fond, vous n'aimez pas les contraintes mais vous êtes prêt(e) à accepter celles de la vie à deux à condition toutefois qu'il en soit de même pour votre partenaire. Vous avez tendance à discuter, à hésiter, à peser longuement le pour et le contre. Quand vous avez des désirs d'évasion, vous en venez parfois à douter de vos sentiments, et quand votre partenaire prend ses distances, vous vous interrogez sur les siens. Votre modèle de référence pour le couple oscille entre le cocon et le tandem et, au final ce sont vos projets de couple qui vous réunissent. L'inconvénient de votre posture, c'est qu'elle vous conduit à souvent hésiter ou douter même s'il n'y a pas de bonne raison ; tous les couples ont des hauts et des bas qui ne remettent pas en cause leur entente. Votre tendance a cependant de nombreux avantages, savoir prendre de la distance, respecter l'indépendance de chacun, se mobiliser en vue d'un projet et surtout maintenir le dialogue.

Vous obtenez de 10 à 14 points

Autonomie, liberté, indépendance sont des points forts de votre personnalité. Vous n'aimeriez pas que votre partenaire en souffre, mais vous êtes prêt(e) à la confrontation si vous sentez que votre liberté est menacée. Même si cela vous pose problème, vous préférez respecter la liberté de votre partenaire plutôt que poser des questions embarrassantes, ou de

mettre en doute ses raisons pour un retard ou un oubli. Vous n'aimez pas les contraintes et l'idée de vous retrouver piégé(e) vous est insupportable, même si le piège présente des attraits. Pour vous l'amour doit être un choix librement consenti, vous voulez être aimé(e) pour vous-même et non par obligation. Vous n'acceptez que rarement de vous « forcer » à faire quelque chose qui vous déplaît, mais vous êtes capable de montrer beaucoup de dévouement, de générosité et de constance pourvu que cela vienne de vous et ne résulte pas de l'obéissance à une contrainte. Votre partenaire vous reproche parfois de ne pas vous montrer assez impliqué(e) dans votre relation, pourtant vous l'êtes, mais votre orgueil vous empêche d'exprimer des ressentis qui pourraient être confondus avec un renoncement à vos libertés. Vous aimez jouer des personnages d'aventurier(e), même si au fond vous vous sentez vulnérable et éprouvez le besoin de vous protéger en préservant votre autonomie. Vous avez des secrets que vous ne partagez pas, même avec l'être aimé. L'inconvénient de votre posture, c'est que vous apparaissez comme une personne centrée sur elle-même, qui ne fait pas de concessions et qui rejette les contraintes que d'autres acceptent dans la vie à deux. Les avantages sont nombreux : vous ne faites pas semblant d'aimer, vos sentiments sont profonds et authentiques, et par-dessus tout vous respectez l'autonomie de votre partenaire.

Vous obtenez de 15 à 20 points

Vous êtes très indépendant(e) et vous respectez pleinement la liberté de votre partenaire, vous ne voyez pas d'inconvénient à avoir une vie personnelle en dehors du couple du moment que chacun l'accepte. D'ailleurs, le plus important pour vous c'est de vous sentir libre et non d'user n'importe comment de cette liberté. Faire souffrir votre partenaire serait inacceptable car votre amour est sincère et vous apporte beaucoup de bonheur. Quand vous aimez profondément et sincèrement, vous ne remettez pas cela en question pour un petit écart. Un couple fondé sur un choix libre, renouvelé, et orienté vers des projets communs représente votre modèle de référence. Vous préférez regarder vers l'avenir et jouir du présent plutôt que de vous cantonner dans la répétition ou le culte du passé. Vous avez confiance en vous et, quand vous donnez votre parole, vous vous engagez pour de bon,

vous faites aussi confiance à votre partenaire. Vous ne la (le) surveillez pas ni ne contrôlez ses déplacements, ses dépenses et ses fréquentations. Vous savez aussi que si les sentiments venaient à faiblir dans votre relation, vous auriez l'un et l'autre l'honnêteté de le dire et de prendre ensemble les meilleures décisions. Au fond, vous avez des idéaux et vous faites de votre mieux pour les vivre. Le seul problème qui puisse se poser, c'est le jugement des autres, qui quelque part envient votre liberté et la qualité de votre relation. L'avantage, c'est que vous êtes capable de résister aux conformismes au nom de votre amour, personne ne peut vous contraindre à vous plier à des coutumes absurdes parce que ce qui compte vraiment, c'est d'être bien ensemble et de ne pas attacher trop d'importance à l'opinion des autres.

Exprimer ses émotions

Accueillir et exprimer ce que l'on ressent n'est pas toujours facile : on craint de dévoiler sa sensibilité, ses points faibles et de paraître vulnérable. Pourtant, c'est aussi le moyen de se faire comprendre, de traduire ses sentiments, de se rendre lisible pour l'autre. L'amour qui rend la vie plus intense accroît aussi les émotions ; les exprimer clairement participe pleinement de la relation amoureuse. Dans certains contextes, il est admis de montrer ses émotions, c'est même perçu comme une qualité, mais dans d'autres, les pressions sociales et psychologiques les plus diverses s'exercent pour que chacun filtre ce qu'il exprime. Les générations précédentes toléraient que les femmes soient plus expressives que les hommes puisqu'elles étaient supposées faibles ; les forts en revanche étaient tenus de rester de marbre quoi qu'il advienne. Ce que l'on appelle la maîtrise des émotions concerne davantage leur expression que leur ressenti, ainsi, qu'importe ce que l'on éprouve pourvu que cela ne vienne pas troubler les habitudes, les conventions, les règles du jeu en vigueur dans la situation où l'on se trouve. Et il est vrai que de ce point de vue, on arrive à bannir certains comportements selon les circonstances. Si une petite larme ou des trémolos dans la voix joueront en faveur d'un personnage qui fait l'éloge funèbre d'un disparu, prouvant des qualités de compassion, le même comportement fera passer son auteur pour une mauviette s'il se manifeste dans un face à face avec un chef ou un représentant de l'ordre. Ces façons de se comporter sont transmises à chacun depuis sa plus tendre enfance et, dans la relation amoureuse, le personnage que l'on a appris à jouer ne disparaît pas d'un coup de

baguette magique. L'influence particulière de la famille joue également sur l'expression des émotions ; dans certaines familles, on favorise l'expression, dans d'autres on s'efforce de la limiter plus ou moins strictement.

Par ailleurs, chacun n'exprime pas ce qu'il ressent avec les mêmes comportements : échanger de longs regards se comprend comme un signe d'intérêt, un défi, voire une provocation sexuelle selon la personne qui accueille ce contact visuel. Prendre la main, toucher, s'embrasser... tous ces gestes n'ont pas le même sens. La culture leur attribue un sens particulier que renforce la singularité des individus.

Dans les couples heureux, il y a toujours une communication de qualité, ce qui implique que chacun exprime librement ce qu'il pense et ressent, et qu'il soit capable de comprendre les signes et le sens des messages de l'autre. Il apparaît que, plus on est clair, direct, explicite, plus on est lisible et moins il y a d'ambiguïtés, de malentendus, de non-dits, qui à terme créent les difficultés et parfois les conflits.

Dans les faits, chacun communique, mais ce qu'il exprime n'est pas toujours compris, certains expriment leurs émotions et sentiments de façon indirecte, codée, comme s'il y avait un risque inhérent à la clarté. Le plus souvent, c'est la peur d'être désapprouvé ou rejeté qui retient de manifester ce que l'on éprouve. C'est souvent le cas pour l'expression du désir quand l'entente sensuelle est absente ou insuffisante. Partagé entre le besoin de s'exprimer, la peur des conséquences et l'obligation de ne pas faire de peine à l'autre, on comprend que bien des messages soient prudemment et habilement codés.

Les tests suivants explorent l'expression des émotions : ose-t-on montrer sa sensibilité et passer pour émotif ? Un second test permet de savoir si l'on perçoit les émotions codées, c'est-à-dire qui se masquent sous un autre comportement.

Test : Émotif ou pas ?

Lisez les affirmations suivantes et choisissez « oui » si vous êtes tout à fait d'accord, d'accord ou plutôt d'accord. Choisissez « non » si vous n'êtes pas d'accord, complètement pas d'accord, ou plutôt pas d'accord ou bien encore que vous ne vous sentez pas concerné(e).

- 1 Il vous arrive de pleurer en regardant des scènes
• poignantes dans un film ou un reportage. Oui ☐ Non ☐
- 2 Quand vous vous cajolez, vous vous sentez
• vraiment apaisé(e). Oui ☐ Non ☐
- 3 Quand votre partenaire est content(e), vous vous
• sentez très heureux(se) aussi. Oui ☐ Non ☐
- 4 Si votre partenaire vous fait des reproches, cela
• vous blesse terriblement, même si vous savez bien
qu'il (elle) ne cherche pas à vous faire de mal. Oui ☐ Non ☐
- 5 Quand un(e) autre regarde votre partenaire,
• vous êtes jaloux (se). Oui ☐ Non ☐
- 6 Il vous arrive de vous mettre en colère pour des
• petits détails. Oui ☐ Non ☐
- 7 Quand votre partenaire vous montre qu'il (elle)
• vous aime, vous sentez votre cœur battre plus fort. Oui ☐ Non ☐
- 8 Vous avez besoin que votre partenaire vous dise
• qu'il (elle) vous aime sinon, vous vous sentez
abandonné(e). Oui ☐ Non ☐

9 Si vous sentez que votre partenaire est contrarié(e),
cela vous inquiète et vous vous sentez un peu
coupable. Oui ☐ Non ☐

10 Quand vous êtes frustré(e) ou mécontent(e),
cela se voit tout de suite. Oui ☐ Non ☐

11 Vous vous sentez euphorique rien qu'en pensant
à votre amour. Oui ☐ Non ☐

12 Quand vous éprouvez du désir, vous le
manifestez avec ardeur. Oui ☐ Non ☐

13 Vous n'arrivez pas à vous maîtriser quand
vous êtes en colère. Oui ☐ Non ☐

14 Quand vous êtes anxieux (se), rien ne peut
vous apaiser. Oui ☐ Non ☐

15 Vous souffrez quand votre partenaire ne
s'aperçoit pas de ce que vous ressentez. Oui ☐ Non ☐

16 Quand vous faites une surprise à votre
partenaire, vous avez peur que cela lui déplaise. Oui ☐ Non ☐

17 Il peut vous arriver de boudier. Oui ☐ Non ☐

18 Si votre partenaire ne répond pas à votre désir,
cela vous met très mal à l'aise. Oui ☐ Non ☐

19 Quand votre partenaire fait quelque chose
qui vous déplaît, vous prenez sur vous pour
éviter de réagir exagérément. Oui ☐ Non ☐

20 Quand vous pensez aux moments de bonheur
partagés, vous vous sentez très ému(e). Oui ☐ Non ☐

Faites le compte de vos réponses « oui » et attribuez 1 point à chacune. Reportez-vous ensuite aux résultats.



Vos résultats

Nombre de oui : _ _ _ _ _

Nombre de non : _ _ _ _ _

Vous obtenez de 1 à 4 points

Vous ne montrez pas ce que vous ressentez ; au contraire, une certaine réticence à vous dévoiler vous caractérise, sauf quand vous êtes en confiance ou bien qu'une émotion trop forte a eu raison de votre réserve. D'ailleurs, généralement, vous êtes plutôt satisfait(e) de votre apparente impassibilité, excepté quand vous aimeriez exprimer plus intensément ce que vous éprouvez. À vos yeux, maîtriser l'expression de vos émotions montre de la force de caractère et vous avez besoin de cette certitude car, au fond, vous craignez de vous manifester trop intensément ou mal à propos et de perdre le contrôle de votre comportement. Vous vous efforcez donc de paraître toujours d'humeur égale car vous pensez qu'il est inutile de s'agiter dans de grandes démonstrations qui ne changent rien à la difficulté et peuvent même l'aggraver. L'inconvénient : cette apparente impassibilité peut être perçue comme de l'insensibilité, ce qui est loin d'être le cas ; en effet, vous êtes souvent en proie à des inquiétudes, des doutes, mais aussi de grandes joies. Votre tendance présente pourtant d'importants avantages car elle vous permet de garder votre calme, de prendre de la hauteur vis-à-vis d'un problème, et de vous montrer rassurant(e) quand votre partenaire a besoin d'apaisement et de retrouver sa sérénité.

Vous obtenez de 5 à 9 points

Même si vous n'êtes pas très démonstratif(ve) en général, cela ne vous empêche pas de ressentir de vives émotions dans de nombreuses circonstances. Vous pensez cependant que les dévoiler sans retenue serait ridicule ou risquerait de donner de vous une image qui vous semble inacceptable, celle d'une personne qui ne sait pas se contrôler et se lâche trop facilement. Pourtant, certaines situations provoquent en vous des émotions très intenses, notamment celles qui vous rappellent des expériences passées, heureuses ou non. Quand vous éprouvez des sentiments envers une personne, vous êtes capable de réfréner leur expression, mais pas de vous soustraire à leur impact. Parfois, votre réticence à vous exprimer vous gêne lorsqu'elle vous empêche de parler de vos sentiments à votre partenaire ou à des êtres chers. Vous avez besoin de vous protéger car votre pudeur vous interdit de faire étalage de tous vos ressentis. Dans l'idéal, vous aimeriez avoir le choix et n'exprimer vos émotions que si c'est pertinent ou compatible avec la situation et ses enjeux qu'ils soient affectifs ou non. Au fond, vous manquez un peu de confiance en vous et craignez d'être pris(e) de court par des émotions dont l'expression serait embarrassante. Il vous arrive souvent de mettre en doute vos intuitions et c'est là l'inconvénient majeur de votre tendance. Les avantages ne manquent cependant pas car dans l'ensemble, vous parvenez plutôt facilement à faire des choix utiles, à garder votre discernement et relativiser ce que vous ressentez.

Vous obtenez de 10 à 14 points

Vous exprimez ce que vous ressentez avec sincérité, même si c'est parfois un peu excessif. Vous avez tendance à dire ce que vous avez sur le cœur, même au risque de déplaire ou de fâcher. Il vous arrive de piquer une colère, ou d'avoir la larme à l'œil et de regretter ensuite de vous être dévoilé(e). Vous justifiez vos comportements par de bonnes raisons et le souci d'être lisible, de communiquer, de faire preuve de transparence. Vous expliquez aussi que vous seriez en décalage par rapport à vos valeurs si vous ne manifestiez pas vos émotions, même si parfois, il vous arrive de dépasser vos intentions réelles par des paroles ou des comportements quelque peu

exagérés. Vous n'avez aucune difficulté à vous mettre dans l'ambiance de la situation car vous avez confiance en votre intuition, vous montrez beaucoup d'empathie dans vos relations, et une grande qualité d'attention ce que votre partenaire apprécie particulièrement. Au fond, vous connaissez vos points sensibles et vous les assumez car vous n'hésitez pas à exprimer ce que vous ressentez car, alors, vous vous sentez en accord avec vous-même. L'inconvénient de votre tendance réside surtout dans le fait que votre comportement peut blesser la susceptibilité d'autrui et avoir des conséquences désagréables pour vous, par exemple en situation hiérarchique. Les très nombreux avantages compensent largement, sensibilité, franchise, authenticité, capacité d'engagement, bienveillance sans compter l'ardeur de vos sentiments en amour et en amitié.

Vous obtenez de 15 à 20 points

Vous êtes émotif(ve) et cela vous pose parfois des problèmes. Il vous arrive de pleurer si une pensée ou une image triste surgit en vous, ou si les paroles de votre partenaire mettent à mal votre sensibilité. Face à une situation poignante, vous avez tendance à vous identifier avec la victime, et vous ressentez ce qu'elle ressent (dans votre imagination).

Vous tentez bien de cacher vos émotions, ou d'y substituer des comportements capables de donner le change. Par exemple, vous plonger dans une tâche harassante pour éviter de penser à quelque chose qui vous donne un sentiment de colère, d'abandon, d'impuissance ou de toute autre émotion douloureuse. Il vous arrive aussi de préférer la fuite à l'affrontement, parce que vous craignez votre propre vulnérabilité. Mais vos stratégies d'évitement ne vous apportent qu'un apaisement très temporaire car, bien vite, vous vous sentez coupable de mensonge ou en désaccord avec vous-même. Vous vous sentez parfois comme prisonnier (ère) de vos émotions qui traduisent une sensibilité extrême. Un très petit détail, une nuance, un léger changement d'habitudes sont autant d'indices qui vous renseignent sur les sentiments et l'attitude de votre partenaire. Vous avez tendance à vous inquiéter si elle (il) est même légèrement en retard ou semble ne pas faire attention à vous. Au fond, vous voulez mieux contrôler ce qui vous arrive, mais vous pensez que c'est une tâche trop difficile, alors vous vous

efforcez de vous protéger sans toutefois y parvenir vraiment. Les inconvénients de votre tendance ne vous sont pas inconnus, entre la sensation d'être submergé(e) par un torrent d'émotions que vous ne pouvez pas arrêter, et celle d'avoir perdu le contrôle, perdu la face, être apparu comme une personne faible et fragile. Mais les avantages ne manquent pas bien que vous n'en soyez pas toujours conscient(e). La qualité de votre sensibilité est exceptionnelle, vous possédez un véritable talent pour percevoir les aspects les plus complexes d'une situation, vous pouvez exceller dans une pratique artistique, et prodiguer un amour sans faille à votre partenaire.

Test : Percevez-vous les émotions codées ?

Lisez les affirmations suivantes et choisissez « oui » si vous êtes tout à fait d'accord, d'accord ou plutôt d'accord. Choisissez « non » si vous n'êtes pas d'accord, complètement pas d'accord, ou plutôt pas d'accord ou bien encore que vous ne vous sentez pas concerné(e).

1. Quand votre partenaire passe des heures à promener le chien, vous en déduisez qu'il (elle) évite peut-être votre présence. Oui ☐ Non ☐
2. Au lieu de vous disputer, vous fuyez au prétexte d'une tâche urgente au travail. Oui ☐ Non ☐
3. S'il (si elle) vous apporte un cadeau sans raison, vous pensez qu'il (elle) a quelque chose à se faire pardonner. Oui ☐ Non ☐
4. Quand votre partenaire est de mauvaise humeur et critique tout, vous pensez qu'il (elle) est frustré(e). Oui ☐ Non ☐
5. Quand votre partenaire vous regarde et vous sourit, cela signifie qu'il (elle) vous désire. Oui ☐ Non ☐
6. Quand il (elle) joue l'indifférence, cela signifie qu'il (elle) est troublé(e). Oui ☐ Non ☐

7. Quand il (elle) parle beaucoup, s'agite, c'est
•qu'il (elle) a un plan caché. Oui ☐ Non ☐

8. Au lieu de dire qu'il (elle) n'est pas d'accord avec
•un projet, il s'arrange pour le faire échouer. Oui ☐ Non ☐

9. Au lieu de montrer qu'il (elle) est vexé(e), il (elle)
•plaisante ironiquement. Oui ☐ Non ☐

10. Il lui arrive de se dénigrer pour s'entendre dire
•le contraire quand il (elle) a besoin qu'on le (la)
cajole ou le (la) réconforte. Oui ☐ Non ☐

11. Il (elle) masque sa jalousie par de la tristesse ou
•des accès de déprime. Oui ☐ Non ☐

12. Au lieu de reconnaître sa vulnérabilité, il (elle)
•se montre agressif (ve). Oui ☐ Non ☐

13. Quand il (elle) ne râle pas, c'est que quelque
•chose de vraiment important le (la) préoccupe. Oui ☐ Non ☐

14. Il (elle) cache un sentiment de rivalité en
•donnant à croire qu'il (elle) est beaucoup
plus fort(e) que l'autre. Oui ☐ Non ☐

15. •Quand il (elle) a peur, il (elle) approuve tout. Oui ☐ Non ☐

16. Il (elle) masque son manque de désir en
•prétextant la fatigue. Oui ☐ Non ☐

17. Quand il (elle) a besoin d'attention, il (elle) ne
•cesse de s'agiter ou de vous interrompre. Oui ☐ Non ☐

18. Quand il (elle) est très fier (fière) d'un résultat,
•il (elle) fait semblant de minimiser ses efforts. Oui ☐ Non ☐

19 Il (elle) est très susceptible et quand il (elle)
est froissé(e), il (elle) se montre impassible.

Oui ☐ Non ☐

20 Il (elle) est très radin(e), mais fait semblant
d'être généreux(se).

Oui ☐ Non ☐

Faites le compte de vos réponses « oui » et attribuez 1 point à chacune.
Reportez-vous ensuite aux résultats.



Vos résultats

Nombre de oui : _____

Nombre de non : _____

Vous obtenez de 1 à 4 points

Vous ne percevez qu'assez rarement les émotions qui se cachent sous des comportements supposés transmettre un message différent. Vous détestez vous compliquer la vie en cherchant des explications à toute situation, qu'elle pose problème ou non. Vous exprimez ce que vous pensez et ressentez, et si vous jugez que ce n'est pas le moment, vous préférez vous éloigner. L'idée de faire souffrir autrui est inacceptable, et vous savez que les accrocs à l'orgueil peuvent être douloureux. Vous faites de votre mieux pour être à l'écoute de votre partenaire, et généralement, vous le (la) comprenez sans chercher à interpréter ; cette attitude reflète d'une part votre tendance spontanée à vous exprimer clairement, d'autre part la volonté de ne pas tomber dans des faux-semblants et manquer de cohérence. En même temps, même si vous pensez que toute vérité n'est pas bonne à dire, vous vous efforcez d'exprimer vos émotions avec authenticité et vous avez la même attente vis-à-vis de votre partenaire. Au fond, ce qui compte le plus à vos yeux, c'est la sincérité, vous détestez le mensonge et l'hypocrisie ; vous préférez affronter la réalité plutôt que d'essayer de la lisser à l'excès.

Vous passez parfois à côté de messages codés par la timidité ou le manque de confiance en soi, mais ce sont les seuls véritables inconvénients de votre posture. En revanche, vous êtes très lisible pour vos interlocuteurs, ce qui vous donne un charisme très apprécié. Paroles et actions, tout concorde et votre comportement transmet un message clair, sans ambiguïté.

Vous obtenez de 5 à 9 points

Vous percevez les messages codés dans des comportements supposés exprimer autre chose, à condition seulement que votre interlocuteur ait de l'importance pour vous. Dans les autres cas, vous n'accordez que peu d'intérêt à ces subtilités qui compliquent les choses à l'infini. En effet, vous ne voyez pas pourquoi il faudrait dissimuler ce que vous ressentez, excepté dans un but purement stratégique et, même dans cette perspective, il n'est pas certain que cette attitude soit fructueuse. Vous êtes généralement certain(e) de rester en accord avec vos valeurs et cela vous donne la calme assurance des gens qui savent où ils vont. Vous ne voulez cependant pas que votre tranquillité soit troublée. Dans certains cas, vous préférez fuir rapidement une situation qui menace de devenir orageuse plutôt que de prendre le risque d'affronter la tempête. Il vous arrive même parfois de feindre l'indifférence pour éviter de faire des réflexions qui pourraient être blessantes pour votre partenaire, car vous faites tout votre possible pour protéger votre relation. La condition pour préserver ce havre de paix, c'est évidemment de communiquer clairement, la confiance mutuelle dépend de la lisibilité des échanges. Votre posture ne présente que très peu d'inconvénients car vous vous efforcez sincèrement de maintenir le cap sur un idéal relationnel dans votre couple. En revanche, vous semblez parfois un peu indifférent(e) aux yeux des autres. Mais personne ne peut mettre en doute votre sincérité, ni la qualité de votre attention, encore moins l'authenticité de vos sentiments.

Vous obtenez de 10 à 14 points

Vous décelez avec facilité les émotions qui se dissimulent sous l'apparence de comportements divers. Vous pensez en effet que la plupart des gens n'osent pas s'exprimer ou bien craignent de paraître ce qu'ils sont et

ce sont là de bonnes raisons de maquiller leurs véritables ressentis. Pour ce qui vous concerne, vous faites attention à ne pas commettre d'impair, éviter de froisser la vanité des autres et surtout celle de votre partenaire. Vous pensez que le meilleur moyen d'arriver à vos fins, c'est de donner à vos interlocuteurs une bonne image de vous, et à leur en renvoyer une tout à fait flatteuse d'eux-mêmes. De plus, il vous semble bien plus prudent de garder votre réserve et de ne dévoiler vos véritables émotions que lorsque vous vous sentez parfaitement en sécurité. Et c'est bien là, au fond, la clé du problème, vous vous sentez vulnérable et vous préférez mettre une bonne distance entre vos émotions et leurs manifestations. Si vous vous lâchez, vous pensez que vous montrerez une faiblesse, ce qui vous semble tout à fait nuisible à votre image et à votre équilibre. C'est avec la même analyse que vous interprétez les comportements des autres : vous cherchez l'explication, l'enjeu réel, les émotions qui s'avancent masquées. En première impression, vous apparaissez un peu insaisissable, tel un fin stratège et cet impact peut être un inconvénient car il ne facilite pas la construction d'un climat de confiance. Toutefois, les gens qui vous connaissent et vous aiment apprécient la finesse de votre analyse qui s'avère souvent très juste. Enfin, votre tendance ne vous empêche jamais d'exprimer vos véritables sentiments, mais vous autorise à en choisir le bon moyen et le bon moment.

Vous obtenez de 15 à 20 points

Vous vivez la communication comme une sorte de jeu de stratégie très compliqué et vous avez un exceptionnel talent pour identifier les codes qu'elle emprunte, excepté que, parfois, votre imagination vous joue des tours. Vous êtes sensible à de petits détails que vous rassemblez en un faisceau d'indices pour aboutir à une interprétation habile, souvent très logique et qui peut se révéler tout à fait pertinente. Dans bien des cas cependant, vous craignez de vous exprimer, vous vous interrogez beaucoup sur vos motivations, vos sentiments, les enjeux de la situation, tout comme vous vous posez des questions à propos de votre partenaire. Vous avez un intense besoin de faire confiance, mais vos doutes sont au moins aussi forts. Votre meilleure ressource, c'est votre intelligence qui vous permet

de donner un sens à ce que vous observez mais, hélas, elle ne parvient pas toujours à vous rassurer quant aux sentiments de votre partenaire ou à ses intentions. Vous pensez que la perspective d'un bénéfice est toujours la clé qui peut expliquer un comportement, et que les meilleures intentions ou les sentiments les plus sincères n'en sont jamais totalement exempts. Les inconvénients de votre tendance tiennent essentiellement à vos relatives difficultés à exprimer ce que vous ressentez, car vous remplacez souvent cela par des justifications, des arguments, des interprétations. Les avantages pourtant ne manquent pas pour qui sait lire entre les lignes : vous apportez un éclairage créatif sur toute situation, vous savez souvent discerner le vrai du faux, et quand vous vous sentez en confiance, vous pouvez enfin libérer les émotions qui sommeillent en vous.

Les attentes et la jalousie

De la rencontre à la vie à deux, les attentes jouent un rôle très important dans la vie du couple. La vie à deux ne débute d'ailleurs que si les attentes semblent avoir trouvé satisfaction. Chacun a une idée de ce que l'autre doit faire ou dire dans une situation donnée mais se réfère, pour en juger, à une « belle image », portrait idéalisé de l'autre qu'il cherche à faire coïncider avec la réalité. Pourtant, tôt ou tard, il faudra retoucher ce portrait pour que l'autre s'y reconnaisse et que la relation puisse s'épanouir dans le réel.

Plus la communication est présente, plus chacun joue le jeu de la lisibilité et mieux il se donne l'opportunité d'accepter l'autre avec ses qualités et ses défauts, sans vouloir à tout prix le faire correspondre à son idéal. Cette connaissance mutuelle fait apparaître les véritables personnalités et permet au couple de bâtir des projets communs durables. Pourtant, peu de couples parviennent à adapter leurs attentes à ce que chacun peut réellement apporter dans la relation ; de plus, quand on cherche à voir en l'autre un être imaginaire, on donne aussi de soi une image tronquée. On tend plus ou moins consciemment à jouer un rôle valorisé mais souvent peu réaliste.

Quand le couple s'est constitué, pensant que l'être aimé correspond bien à ses attentes, il commence à prendre quelques habitudes qui fondent son histoire, c'est alors que les attentes réciproques commencent à réclamer satisfaction. Celles-ci sont souvent non dites, tout se passe alors comme si l'être aimé devait savoir son rôle sur le bout des doigts et le jouer sans hésiter. Or c'est précisément au cours de cette phase que la réalité et l'idéal se

confrontent, le plus souvent au détriment de celui-ci. Un oubli, un retard, une parole en trop ou des mots qui ne franchissent pas les lèvres de l'autre, et voilà qu'apparaissent les premières déceptions, les attentes qui restent incomprises et insatisfaites. Plus le temps passe, moins on se parle, et plus le décalage augmente. Seuls les couples qui parviennent à s'accommoder du réel vont pouvoir s'inscrire dans une dynamique d'épanouissement ; les autres connaîtront des hauts et des bas. Le premier test examine le sentiment d'avoir trouvé le partenaire qui correspond bien à ce que l'on cherche. Le décalage entre le réel et l'idéal est la clé de la jalousie, qui empoisonne les relations amoureuses et la vie du couple. Les jaloux s'efforcent obstinément d'emprisonner l'être aimé dans un réseau d'obligations qui illustrent leurs attentes. Ils pensent notamment que l'être aimé doit faire preuve d'une transparence totale quant à sa vie à l'extérieur du couple. S'ils ne trouvent pas de motifs évidents, les jaloux tendent à se persuader de l'infidélité par pensée de l'être aimé. Plus on cherche à baliser son chemin de certitudes, et plus on dévoile une relative vulnérabilité faite d'un manque de confiance en soi à laquelle s'ajoute une tendance forte à confondre ses croyances ou ses hypothèses avec des faits avérés. Rien ne peut soulager la jalousie excepté de commencer pour de bon à se faire confiance, et accepter que les relations amoureuses et conjugales ne s'épanouissent jamais sur le mode de la possession. Quand on appelle l'être aimé « mon homme » ou « ma femme », il est intéressant de s'interroger sur le sens que l'on donne à ce possessif : désigne-t-il simplement l'association de deux personnes, ou bien contient-il en même temps une affirmation d'appartenance ? La jalousie, la rivalité, l'envie constituent le côté obscur de l'amour, et résultent souvent d'attentes informulées. Le premier test examine le décalage entre les espoirs et la réalité. Le second test met en évidence votre aptitude à succomber aux affres de la jalousie.

Test : Votre partenaire est-il (elle) conforme à vos attentes ?

Lisez les affirmations suivantes et choisissez « oui » si vous êtes tout à fait d'accord, d'accord ou plutôt d'accord. Choisissez « non » si vous n'êtes pas d'accord, complètement pas d'accord, ou plutôt pas d'accord ou bien encore que vous ne vous sentez pas concerné(e).

1. Il (elle) oublie souvent d'assumer sa part des travaux ménagers. Oui ☐ Non ☐
2. Il (elle) n'est pas aussi sexy que vous l'imaginiez. Oui ☐ Non ☐
3. Vous avez l'impression que souvent il préfère être avec ses copains qu'avec vous. Oui ☐ Non ☐
4. Il (elle) ne dit pas souvent de mots tendres. Oui ☐ Non ☐
5. Ce n'est pas facile de le (la) faire sortir : resto, ciné, shopping, il (elle) n'en a jamais envie. Oui ☐ Non ☐

6 Il (elle) ne répond pas toujours à vos désirs
• amoureux. Oui ☐ Non ☐

7 Il (elle) passe des heures au téléphone avec sa mère
• ou à chatter avec des copains (copines). Oui ☐ Non ☐

8 Il (elle) oublie souvent de vous embrasser quand
• il (elle) part travailler. Oui ☐ Non ☐

9 Vous vous sentez frustré(e) car vos relations
• sexuelles ne sont pas très satisfaisantes pour vous. Oui ☐ Non ☐

10 Il (elle) attend toujours que ce soit vous qui
• preniez les initiatives, même pour des détails
sans importance. Oui ☐ Non ☐

11 Il (elle) ne fait pas beaucoup d'efforts pour être
• agréable à regarder. Oui ☐ Non ☐

12 Il (elle) est coincé(e) sexuellement, vous ne
• l'auriez jamais imaginé avant ! Oui ☐ Non ☐

13 Il (elle) n'apprécie pas la bonne cuisine. Oui ☐ Non ☐

14 Si vous faites des efforts pour lui plaire, il arrive
• qu'il (elle) ne s'en rende même pas compte. Oui ☐ Non ☐

15 Il lui arrive d'oublier de vous souhaiter votre
• anniversaire. Oui ☐ Non ☐

16 Il (elle) ne prend aucune décision sans demander
• l'avis de sa mère. Oui ☐ Non ☐

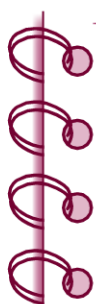
17 Il (elle) vous demande toujours des comptes
• comme s'il (si elle) vous surveillait. Oui ☐ Non ☐

18 Vous ne le (la) trouvez pas très propre, ce qui
• vous déplaît beaucoup. Oui ☐ Non ☐

19. Il (elle) laisse traîner ses affaires partout. Oui ☐ Non ☐

20. C'est déjà arrivé qu'il (elle) ne vous réponde même pas quand vous lui parlez. Oui ☐ Non ☐

Faites le compte de vos réponses « oui » et attribuez 1 point à chacune, reportez-vous ensuite aux résultats.



Vos résultats

Nombre de oui : _____ Nombre de non : _____

Vous obtenez de 1 à 4 points

Il semble que votre partenaire soit tout à fait conforme à vos attentes, il (elle) se comporte comme vous le pensiez avant de commencer à vivre avec lui (elle) et cela confirme la justesse votre choix. Vous préférez vous baser sur des faits plutôt que de vous fier à des suppositions ou des déductions hâtives. De votre côté, vous voulez donner une image claire de vous-même afin de ne pas le (la) décevoir en jouant des rôles qui ne vous vont pas : vous préférez toujours le naturel. Vous comprenez votre partenaire et, s'il y a une ambiguïté, vous n'hésitez pas à poser des questions avant de formuler un jugement. Dès le départ, vous avez su que votre partenaire n'était ni un héros, ni un prince charmant, ni un top modèle. De surcroît, vous n'aviez pas envie de vivre avec un personnage de bande dessinée ou une star plus occupée de son image que de son cœur. Ce qui vous intéresse, c'est l'être réel et non le personnage ou le rôle, et, vous êtes plutôt fier (fière) d'être capable de deviner ce que sont vraiment les gens que vous rencontrez. Toutefois, il peut arriver parfois que, détestant avoir à reconnaître une erreur, vous parveniez à trouver dans les faits des indices pouvant appuyer

vosre première impression ou votre évaluation si elle s'avère inexacte. Vous n'êtes pas dupe de ce travers, toutefois, votre tendance présente beaucoup plus d'avantages que d'inconvénients. Vous avez un sens aigu de l'observation, savez distinguer l'essentiel du superflu, et mieux encore, vous acceptez généralement sans trop de difficulté de faire évoluer vos attentes en fonction de votre expérience.

Vous obtenez de 5 à 9 points

Dans l'ensemble, votre partenaire est au réel comme vous l'aviez pensé. Vous découvrez cependant quelques détails qui vous déplaisent et auxquels vous n'aviez pas attaché d'importance au départ. Parfois, il lui arrive de s'opposer à vous pour de petites choses sans importance mais cela finit par devenir agaçant. Vous préférez donc voir ce qui vous plaît en lui (elle), et faire semblant d'ignorer ce qui vous déplaît, excepté si cela vous pose un véritable problème. Vous vous répétez que l'homme (la femme) idéal(e) n'existe pas et que vous avez quand même de la chance de partager votre vie avec quelqu'un qui correspond globalement à vos attentes. Attentifs l'un à l'autre, vous cultivez le dialogue et la qualité d'écoute. Vous n'hésitez pas à poser des questions quand vous ne trouvez pas d'explication à l'un de ses choix ou que vous percevez une rupture entre l'image qu'il (elle) donne et celle qu'il (elle) prétend donner. Vous mettez ces décalages entre vos attentes et la réalité sur le compte du manque d'habitude, de la peur de déplaire, ou de la crainte d'oser se montrer tel(le) qu'il (elle) est. Au fond, vous aimez assez que votre partenaire ne soit pas strictement conforme, cela lui donne un peu de mystère et vous offre d'intéressantes découvertes. S'il (elle) était trop prévisible, vous finiriez par éprouver de l'ennui. L'inconvénient de votre tendance, c'est de passer beaucoup de temps à vous poser des questions, à analyser le pourquoi d'une situation. Les avantages, c'est que vous n'êtes pas du genre à vous bercer d'illusions ; au contraire, très disponible dans la communication avec votre partenaire, vous pouvez facilement accueillir et vous réjouir des surprises agréables qui se présentent.

Vous obtenez de 10 à 14 points

Vous faites votre possible pour vous raccrocher à l'image que vous aviez de votre partenaire avant de vivre ensemble ; vous ne voulez pas croire qu'il (elle) soit parfois indifférent(e), égoïste, ni que vous vous soyez peut-être trompé(e). Après quelques surprises désagréables, quelques comportements jugés impardonnables, vous avez tendance à repérer d'autres indices, et parfois à accumuler les griefs. Des petites chamailleries ponctuent votre vie à deux, et se muent quelquefois en disputes, ce qui a pour effet de remettre les compteurs à zéro. Rien ne vous empêche alors de revenir à votre idéal, et de recommencer à vouloir faire coïncider vos attentes avec ce que votre partenaire peut réellement vous donner. Vous détestez faire des erreurs et fuyez tout ce qui pourrait contredire vos jugements, cela vous conduit à accepter la frustration d'une attente insatisfaite. L'inconvénient majeur, c'est que vous traversez des périodes de doute et que des pensées contradictoires vous assaillent et vous tourmentent. Mais, dans l'ensemble, vous avez une forte volonté de bien faire, d'agir pour atteindre votre idéal, qu'il s'agisse de votre couple ou de tout autre projet. Votre dynamisme et votre détermination impressionnent et forcent le respect, cela vous donne un charisme puissant, et une telle puissance de conviction que vous parvenez à influencer durablement ceux qui vous entourent et que vous aimez.

Vous obtenez de 15 à 20 points

Vous l'aimez, mais trop souvent, votre partenaire ne ressemble pas du tout à ce que vous souhaitiez. Vos attentes restent insatisfaites et vous éprouvez alors de la déception, de la frustration et un sentiment de malaise qui vous fait douter des siens. Pourtant, il arrive que se révèlent des aspects inconnus mais qui ne vous déplaisent pas. Même dans ces cas-là, vous vous sentez un peu désorienté(e). En le (la) choisissant, vous attendiez qu'il (elle) corresponde à une sorte d'idéal dont vous n'avez peut-être jamais parlé mais que vous imaginiez partager. Vous voulez aussi que votre couple s'inscrive dans une trajectoire idéalisée. Pour apaiser votre inquiétude, vous vous dites que le temps va arranger les choses, que peut-être vous ne vous connaissez pas encore assez bien, ou encore que vous n'osez pas

vous montrer sous votre véritable jour. Mais au fond, vous savez que tôt ou tard, il faudra réévaluer vos choix, admettre enfin que votre partenaire est différent(e) de ce que vous attendiez et que si vous voulez donner une chance à votre couple, vous devrez l'accepter tel(le) qu'il (elle) est. L'inconvénient de votre tendance, c'est que vous passez par des moments de déception et de frustration qui peuvent être difficiles. L'avantage, c'est malgré tout d'avoir un idéal et de vous efforcer de le cultiver.

Test : Êtes-vous jaloux(se) ?

Lisez les affirmations suivantes et choisissez « oui » si vous êtes tout à fait d'accord, d'accord ou plutôt d'accord. Choisissez « non » si vous n'êtes pas d'accord, complètement pas d'accord, ou plutôt pas d'accord ou bien encore que vous ne vous sentez pas concerné(e).

1. Vous voulez toujours savoir où est votre partenaire. Oui ☐ Non ☐
2. Cela vous blesse terriblement quand il (elle) regarde un autre homme (une autre femme). Oui ☐ Non ☐
3. Vous le (la) questionnez pour savoir ce qu'il (elle) a fait dans la journée. Oui ☐ Non ☐
4. Vous avez tendance à imaginer que les autres cherchent à vous voler votre partenaire. Oui ☐ Non ☐
5. Vous êtes jaloux(se) de son ex-petit(e) ami(e). Oui ☐ Non ☐
6. Quand vous êtes sans nouvelles, même pendant peu de temps, vous imaginez le pire. Oui ☐ Non ☐
7. Vous n'aimez pas ses copains (ses copines) d'avant. Oui ☐ Non ☐

8. Vous avez terriblement peur de le (la) perdre. Oui ☐ Non ☐

9. Vous avez le sentiment que votre vie n'aurait aucun sens sans lui (elle). Oui ☐ Non ☐

10. Quand il (elle) regarde de jolies filles (de beaux mecs), sur un magazine ou sur Internet, vous vous trouvez terriblement moche. Oui ☐ Non ☐

11. Vous seriez capable de lui faire une scène. Oui ☐ Non ☐

12. Quand vous êtes invités à une soirée, vous ne vous éloignez jamais de votre partenaire. Oui ☐ Non ☐

13. Il vous arrive de vérifier son emploi du temps, ou ses mails. Oui ☐ Non ☐

14. Si vous avez des soupçons, vous n'hésitez pas à l'espionner. Oui ☐ Non ☐

15. Vous mentez parfois à votre partenaire mais craignez qu'il (elle) en fasse autant. Oui ☐ Non ☐

16. Cela vous gêne qu'il (elle) fréquente une salle de gym et s'expose à la convoitise de rivaux (rivaux) possibles. Oui ☐ Non ☐

17. S'il (elle) obtient plus de succès que vous dans son travail, cela vous rend jaloux(se). Oui ☐ Non ☐

18. Vous trouvez anormal qu'il (elle) passe du temps à bavarder avec sa mère. Oui ☐ Non ☐

19. Si elle (il) faisait un faux pas occasionnel, vous seriez incapable de lui pardonner. Oui ☐ Non ☐

20. Même vos meilleurs copains (copines) seraient capables de draguer votre partenaire.

Oui ☐ Non ☐

Faites le compte de vos réponses « oui » et attribuez 1 point à chacune. Reportez-vous ensuite aux résultats.



Vos résultats

Nombre de oui : _ _ _ _ _

Nombre de non : _ _ _ _ _

Vous obtenez de 1 à 4 points

La jalousie ne vous tourmente pas, vous êtes plutôt satisfait(e) de votre vie et certain(e) que vous pouvez atteindre les buts que vous souhaitez. Vous ne vous sentez pas propriétaire de votre partenaire, ni de vos proches, ni de vos amis intimes, votre relation aux autres se fonde sur le respect et le dialogue. Vous respectez son autonomie au nom de vos sentiments. Si vous avez choisi d'être ensemble, ce n'est pas pour vous mentir. Votre couple se fonde sur la confiance réciproque ; en effet, vous n'aimez pas vous sentir surveillé(e), et si votre partenaire vous posait trop de questions ou adoptait un comportement par trop inquisiteur, cela vous ferait fuir ou vous fâcherait. Vous ne voulez pas jouer au flic. Vous ne faites pas attention à de petits détails, ni à de petits mensonges, et préférez l'indulgence sereine à l'intransigeance inquiète. S'il devait y avoir un accroc, vous seriez capable d'en discuter calmement, si votre couple n'avait plus de raison d'être, il faudrait bien l'accepter. L'important, c'est d'être bien ensemble et d'avoir envie de le rester. La jalousie vous semble tout à fait étrangère à votre personnalité. L'inconvénient, c'est que l'on imagine un peu hâtivement que vous n'êtes pas très concerné(e) ou relativement indifférent(e), parce que vous refusez de tomber dans le piège de la jalousie. L'avantage,

c'est votre sérénité : elle donne à votre couple une atmosphère détendue et un excellent climat de confiance que beaucoup vous envie.

Vous obtenez de 5 à 9 points

Même si parfois, vous ressentez de la jalousie, vous ne voulez pas le montrer car ce serait humiliant et surtout inutile. Vous faites donc tout votre possible pour combattre ce ressenti : vous faites appel à votre raison, vos capacités d'analyse et vous n'hésitez pas à poser des questions si vous avez des doutes. Dans l'ensemble, vous avez plutôt tendance à faire confiance ; pour arriver à soupçonner, à surveiller et vous inquiéter, il faut vraiment de très sérieux motifs. Dans vos relations, vous êtes détendu(e), convivial(e), vous ne vous offensez pas si vos amis fréquentent d'autres personnes. De même avec votre partenaire, même si vous trouvez ses ex-petit(e)s-ami(e)s un peu trop séduisant(e)s, vous parvenez facilement à établir avec eux (elles) une relation courtoise, dépourvue de rivalité. Vous préférez que votre partenaire se sente libre, car vous pensez que les sentiments ne peuvent s'épanouir que dans le respect de l'autonomie de chacun. Vous remarquez parfois de petits détails ou de petits mensonges, mais très peu parviennent à vous faire perdre votre calme. De votre côté, vous êtes tranquille vis-à-vis de votre conscience et vous détestez vous sentir contraint(e) et surveillé(e). L'inconvénient de votre tendance, c'est que vous pratiquez habilement la nuance : votre jalousie est adaptée et sélective et cela vous rend un peu insaisissable. L'avantage, c'est que vous ne vous emportez pas facilement, que vous tenez à votre sérénité, ce qui contribue à la bonne entente de votre couple.

Vous obtenez de 10 à 14 points

La jalousie vous tourmente souvent, et vous ne vous en cachez pas. Vous tenez à votre partenaire et vous êtes prêt(e) à tout pour le (la) garder. Vous pensez que les relations sont fragiles et que les autres n'ont de cesse de vouloir s'emparer de ce qui compte vraiment pour vous. Ce que vous éprouvez en amour est vrai aussi en amitié ou dans vos relations familiales bien que cela s'exprime différemment. Vous craignez que votre partenaire ne se lasse de vous et cette pensée attise encore davantage votre jalousie envers

tout ce qui pourrait le (la) détourner. Vous pensez en effet que les autres le (la) convoitent et envient votre bonheur, ce qui vous rend à la fois fier (fière) et inquiet (inquiète). Vous êtes capable de surveiller ses allées et venues, de vérifier son emploi du temps, vous lui demandez de vous raconter ce qu'il (elle) a fait de sa journée. Vous avez souvent un avis péjoratif à propos de ses fréquentations et vous êtes impitoyable envers ses précédent(e)s petit(e)s-ami(e)s. Vous manquez de confiance en vous et cela vous conduit à douter aussi de votre partenaire : vous craignez de ne pas être à la hauteur et qu'il (elle) rencontre quelqu'un qui vous dépasse en beauté, en richesse, en intelligence... Les inconforts psychologiques engendrés par la jalousie en sont pour vous l'inconvénient principal. Mais si vous parvenez à exprimer ce que vous ressentez, votre partenaire peut interpréter aussi votre jalousie comme une preuve d'amour, ce qui représente un très important avantage de votre tendance.

Vous obtenez de 15 à 20 points

Jaloux comme un tigre ! Jalouse comme une tigresse ! Vous êtes à l'affût de tout ce qui pourrait menacer votre couple, et les dangers arrivent de partout : chaque fois que votre partenaire porte son attention sur quelqu'un, vous interprétez cet intérêt, même s'il est purement intellectuel, comme une évasion de l'entité fusionnelle dans laquelle vous voulez vivre avec lui (elle). Vous éprouvez un vif sentiment d'appartenance, et de possession que vous illustrez en pratiquant une totale transparence : comme vous voulez réellement lui appartenir, vous lui dites absolument tout ce que vous faites et ce que vous pensez, vos rêves et vos craintes. En retour, vous attendez la même chose. Vous êtes incapable d'accepter l'idée que votre partenaire puisse avoir un jardin secret, même si cela ne menace pas votre couple. Vous êtes capable d'exercer une étroite surveillance, vous téléphonez pour savoir où il (elle) se trouve, vous vérifiez son emploi du temps, ses dépenses et ses fréquentations. Quand il vous arrive de masquer votre jalousie, vous dites que vous devez protéger votre partenaire, y compris contre ses possibles écarts de conduite. Vous manquez d'assurance et de confiance en vous et cherchez par tous les moyens à tisser des cocons hors du monde et hors du temps pour y vivre dans une relation fusionnelle avec l'être aimé.

Votre partenaire peut se sentir aimé(e) mais aussi prisonnier (prisonnière) de votre amour. Indirectement, en voulant son bonheur, vous souffrez et le (la) tourmentez aussi, c'est l'inconvénient majeur. Mais votre tendance ne manque pas d'avantages : vous êtes expert(e) en qualité d'attention, en délicatesse de sentiments ; ardent(e) et passionné(e), vous vivez votre amour avec une exceptionnelle intensité.

Conclusion

Les tests de ce recueil auront atteint leurs buts s'ils ont incité à se poser des questions, à interroger ses comportements dans différents aspects du quotidien, et contribué à apporter des réponses simples et réalistes ouvrant vers d'autres angles de lecture.

Aucun test n'apporte cependant de réponse définitive et encore moins d'évaluation définitive. Réponse aux questions, avis à propos d'une mise en situation reflètent les ressentis vécus sur le moment, le degré d'accord avec soi-même, le sentiment de cohérence entre soi et les autres, ses valeurs et le sens que l'on donne à ses expériences.

Les tests sélectionnés ici s'inscrivent dans une perspective de développement personnel car ils complètent les démarches de travail sur soi et autres interrogations indispensables à l'épanouissement de chacun.

Table des matières

Sommaire	5
Introduction	7
Première partie : À la découverte de soi.....	9
Chapitre 1 : L'optimisme et le pessimisme	11
Test : êtes-vous pessimiste ?	13
Test : êtes-vous optimiste ?	16
Test : Pessimiste ou optimiste ?	19
Chapitre 2 : Le goût de l'aventure et la prudence.....	27
Test : L'herbe est-elle plus verte ailleurs ?	29
Test : Êtes-vous prudent ?.....	36
Chapitre 3 : Qu'est-ce qui vous motive ?.....	41
Test : Préférez-vous l'action à son résultat ?	43
Test : Qu'est-ce qui vous motive ?.....	47
Chapitre 4 : Qu'est-ce que vous redoutez ?	55
Test : Qu'est-ce qui vous fait peur ?	57
Test : Vos bonnes raisons d'avoir peur	63
Chapitre 5 : Le devoir et le plaisir	67
Test : Devoir ou plaisir, faut-il vraiment choisir ?	69
Test : Ce que vous choisissiez de faire même si cela ne vous plaît pas	74
Chapitre 6 : Quelles sont vos qualités ?.....	79
Test : Qualités morales, qualités de cœur, qualités relationnelles ?	81
Test : Un portrait des plus flatteurs : le vôtre !	89
Chapitre 7 : Quels sont les défauts de vos qualités ?.....	99
Test : Quels sont les défauts de vos qualités ?	101
Test : Qu'est-ce que vous ne supportez pas chez les autres ?.....	107

Seconde partie : Les autres et vous.....	111
Chapitre 1 : Le partage	113
Test : Découvrez vos zones de partage.....	114
Test : Quel est votre style de partage ?.....	118
Chapitre 2 : Êtes-vous altruiste ?	127
Test : Quel altruiste êtes-vous ?.....	129
Test : Êtes-vous égoïste ?	136
Chapitre 3 : Votre rôle familial : parent, enfant.....	141
Test : Qu'est-ce que de « bons » parents ?	143
Test : les bons enfants	152
Chapitre 4 : Votre rôle professionnel	157
Test : Votre style professionnel	159
Test : Concerné ou impliqué ?	167
Chapitre 5 : Les relations hiérarchiques et vous.....	171
Test : Vous et votre chef	173
Test : Un bon chef	180
Chapitre 6 : L'amitié et vous	185
Test : Votre style d'amitié	187
Test : la place de l'amitié	194
Chapitre 7 : Les conflits	199
Test : Quel querelleur êtes-vous ?	201
Test : Avez-vous peur des disputes ?	209
Troisième partie : Vos amours, votre couple	213
Chapitre 1 : La confiance ou la transparence.....	215
Test : Faites-vous confiance à votre partenaire ?	217
Test : Est-il bien raisonnable de jouer la transparence ?	223
Chapitre 2 : La communication non-verbale	231
Test : Êtes-vous observateur ?	233
Test : Quel est votre registre sensoriel préféré ?	238
Chapitre 3 : L'oubli, l'impardonnable.....	247
Test : Évaluez votre capacité d'oubli.....	249
Test : Qu'est-ce que je ne pardonnerai jamais à mon (ma) chéri(e) ?.....	255
Chapitre 4 : Pour un soir ou pour la vie ?.....	261
Test : Aventure passagère ou projet de couple ?	263
Test : Le secret de la stabilité du couple.....	269
Chapitre 5 : Les habitudes.....	277
Test : Les habitudes de votre couple.....	279

Test : Mesurez votre seuil de tolérance aux habitudes	285
Chapitre 6 : La dépendance amoureuse	293
Test : Êtes-vous dépendant de votre partenaire ?	296
Test : Amour et autonomie, comment les conciliez-vous ?	302
Chapitre 7 : Exprimer ses émotions	309
Test : Émotif ou pas ?	311
Test : Percevez-vous les émotions codées ?	317
Chapitre 8 : Les attentes et la jalousie.	323
Test : Votre partenaire est-il (elle) conforme à vos attentes ?	325
Test : Êtes-vous jaloux(se) ?	331
Conclusion.	337